2013

Familienbildungsstätte Steinfurt

Bildung

Begegnung

Lebensgestaltung

Programm

Steinfurt | Emsdetten | Greven | Metelen | Altenberge | Laer
Nordwalde | Ochtrup/-Welbergen/-Langenhorst | Horstmar/-Leer

Familienbildungsstätte Steinfurt | Schulstraße 3 | 48565 Steinfurt | Tel.: 0 25 52 - 9 35 50 | Fax: 0 25 52 - 93 55 20 | E-Mail: info@fbs-steinfurt.de | www.fbs-steinfurt.de

Kreissparkasse Steinfurt

„Dass da mehr **der Bürger im Fokus** steht und weniger die Gewinnmitnahme …“

Michael Pieper -

So denken die Menschen in der Region. Und so denken auch wir. Deshalb übernehmen wir Verantwortung im Kreis und leben sie: Wir wirken und gestalten mit. Wir fördern soziale Belange finanziell und sind in Netzwerken aktiv. Für den Sport, für die Schulen und die Jugend, für Kunst, Kultur und Karitatives ebenso wie für die Umwelt. Viele unserer Mitarbeiter engagieren sich ehrenamtlich. Anders als andere sind wir auch als Finanzdienstleister: Fair. Menschlich. Nah. Mehr unter **www.prinzip-mehrwert.de.**

Prinzip **MehrWert:**

Gut für die Wirtschaft. Gut für die Umwelt. Gut für die Menschen.

www.prinzip-mehrwert.de

Herzlich willkommen

zum neuen FBS-Programm 2013

Lebensbildung *ist eine zentrale Voraussetzung für ein selbst bestimmtes Leben, die Übernahme von Verantwortung und Teilhabe an der Gesellschaft. Der gesellschaftliche Wandel fordert die Menschen immer stärker auf der Suche nach verlässlichen Orientierungen.*

Lebensbildung *ist ein offener, nie abgeschlossener Prozess und mehr als reiner Wissenserwerb. Lebensbildung zielt auf die Entwicklung der Persönlichkeit ab. Sie braucht unterschiedliche Orte und Begegnungen. Neben der Familie als erster und zentraler Lebenswelt gehören Kindertageseinrichtungen und Familienzentren,* ***Einrichtungen der Familienbildung,*** *Angebote der Kinder- und Jugendarbeit, Kultureinrichtungen, Sportvereine und Lernorte der politischen Bildung dazu. Hier werden soziale, kulturelle, sportliche und mediale Kompetenzen neben kognitiven, alltagspraktischen Fähigkeiten erlernt. Hier engagieren sich Menschen und entfalten eigene Kreativität, gewinnen Leistungsfähigkeit und bringen diese im eigenen und Interesse anderer ein.*

Lebensbildung *ermöglicht es, Kunst und Kultur in ihrer Vielfalt als Bereicherung zu erleben und die Chancen der interkulturellen Bildung zu vernetzen. Zugleich wird so der Grundstein für die Ausprägung eigener Urteilsfähigkeit gelegt und demokratisches Engagement gefördert. Lebensbildung befähigt also dazu, sich selber einzubringen und dabei die Perspektive des Anderen mit einzubeziehen. Lebensbildung macht selbstbewusst und kompetent. Sie ist sinnstiftend und persönlichkeitsbildend für alle Menschen unseres Landes.*

(Auszüge aus der Präambel des Leitbildes für das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen, 2012)

Das Team der hauptamtlichen Mitarbeiter/innen der FBS Steinfurt.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Familien,

„Lebensbildung ist ein offener, nie abgeschlossener Prozess".

In diesem Sinne präsentieren wir Ihnen/Euch das neue FBS-Programm 2013 mit Kurs- und Veranstaltungsangeboten zur Lebensorientierung/Lebensbewältigung für Interessierte, die die Freude am Lernen (wieder) entdecken; in ihrem jeweiligen Lebensalter und in ihrer individuellen Lebenssituation. Lebensbegleitende Bildung konkretisiert sich für uns im Mut machen Schranken im Denken zu überwinden und sich auf Neues einzulassen. Wir möchten Menschen miteinander ins Gespräch bringen, um Anonymität und Isolation zu durchbrechen; Werteorientierungen und Hilfen anbieten, die zum Gelingen des täglichen Lebens beitragen können, sowie als Familienbildungsstätte so einladend sein, dass möglichst viele interessierte Menschen immer wieder neu unser Haus bzw. die Nebenstellen vor Ort, mit Leben und ihren persönlichen Talenten und Begabungen füllen.

Lebensbildung ist ganzheitlich, konkret, kreativ, und wir laden Sie/Euch mit diesem Bildungsprogramm auf ein lebendiges, lebenslanges Lernen in Ihrer „Lerngemeinschaft FBS" ein.

Wir freuen uns auf möglichst viele Begegnungen.

Für das FBS-Team

Klaus Westendorf *(Leiter der FBS)*

Familienbildungsstätte Steinfurt

Schulstraße 3
48565 Steinfurt
Tel.: 02552 93550
Fax: 02552 935520
E-Mail: info@fbs-steinfurt.de
Homepage: http://www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung und Beratung:
02552 93550

Geschäftszeiten:
montags bis freitags 09:00 bis 12:00 Uhr
montags bis donnerstags 14:00 bis 17:00 Uhr

Bankverbindung:
Kreissparkasse Steinfurt
Kto.: 9003476, BLZ: 403 510 60

Leiter:
Klaus Westendorf
Tel.: 02552 935515
westendorf@fbs-steinfurt.de

Päd. Mitarbeiterinnen:
Marlies Gladisch
Tel.: 02552 935514
gladisch@fbs-steinfurt.de

Beate Jablonka
Tel.: 02552 935513
jablonka@fbs-steinfurt.de

Verwaltung:
Hiltrud Diekers
Tel.: 02552 935512
diekers@fbs-steinfurt.de

Martin Hilgenbrink
Tel.: 02552 935516
hilgenbrink@fbs-steinfurt.de

Hausverwaltung:
Georg Pfitzner
Tel.: 02552 935517
pfitzner@fbs-steinfurt.de

Raumpflege:
Klaudia Cordes
Silke Schoon

Träger:
Regionalverbund der
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung
im Kreisdekanat Steinfurt e. V.

Die FBS Steinfurt ist zertifiziert nach dem Qualitätsmanagement-System des Gütesiegelverbundes Weiterbildung e.V. des Landes Nordrhein-Westfalen (NRW)

Die **Familienbildungsstätte Steinfurt** ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Unsere Veranstaltungen sind für alle Interessierten offen; sie sollten allerdings das 16. Lebensjahr vollendet haben – das gilt natürlich nicht für Eltern-Kind-Veranstaltungen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen bei uns an. Die Anmeldung können Sie telefonisch, schriftlich, persönlich, per E-Mail oder über unsere Homepage vornehmen. Eine schriftliche Bestätigung, Rechnung oder Erinnerung erhalten Sie in der Regel nicht. Beachten Sie bitte, dass bei Kursen in den Nebenstellen die Anmeldung ggf. "vor Ort" erfolgt.
Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr!
Liegen mehr Anmeldungen vor als Kursplätze zur Verfügung stehen, legen wir mit den Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs eine Warteliste an.

Kursgebühren

Kursgebühren buchen wir aus Gründen der Sicherheit und der Verwaltungsvereinfachung von Ihrem Giro-Konto ab. Hierzu füllen Sie bitte vor Kursbeginn oder am ersten Kurstag eine entsprechende Einzugsermächtigung aus; es sei denn, eine Einzugsermächtigung liegt uns bereits vor z. B. aus früheren Veranstaltungen. Bitte teilen Sie uns ggf. Änderungen Ihrer Bankverbindung rechtzeitig mit. Kleinere Beträge können Sie auch in bar bei der Kursleitung entrichten. In Ausnahmefällen ist auch eine Überweisung der Kursgebühr möglich, Sonderregelungen sind bei den jeweiligen Kursausschreibungen vermerkt. Anfallende Material- bzw. Lebensmittelkosten werden mit der Kursleitung gesondert abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Eine Erstattung von Gebühren ist nur möglich bei Veranstaltungen, die aufgrund einer Absage der Familienbildungsstätte nicht stattfinden konnten bzw. bei rechtzeitiger Abmeldung. Eine Erstattung von Gebühren für einzelne, nicht besuchte Einheiten innerhalb eines Kurses ist nicht möglich.
Anfallende Kosten, die sich aus der Nichteinhaltung unserer Anmeldebedingungen ergeben, müssen wir Ihnen leider in Rechnung stellen.

Abmeldung

Wenn Sie den gewählten Kursus nicht besuchen können ist eine Abmeldung erforderlich! Bitte sagen Sie bis eine Woche vor Kursbeginn ab. Die Kursgebühr wird sonst in voller Höhe fällig! Sonderregelungen sind bei den jeweiligen Kursausschreibungen vermerkt.

Gebührenermäßigung

Vorbehaltlich einer Förderung durch das Land NRW können wir Teilnehmern in finanzieller Notlage teilweise eine Gebührenermäßigung gewähren. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

Sonstiges:

Zusätzlich zum vorliegenden Programm können weitere Veranstaltungen aus allen Bereichen für Interessierte auf Anfrage durchgeführt werden. Wir bieten Ihnen unsere Hilfe an – durch Bildungsberatung, bei der Referentenvermittlung, der finanziellen Abwicklung und der praktischen Durchführung. Die Arbeit in den zahlreichen Nebenstellen wäre ohne die Hilfe der vielen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen nicht möglich. Es unterstützten uns die Kath. Frauengemeinschaften, Pfarrgemeinderäte, Kindergärten und andere Institutionen im Einzugsbereich der FBS.
Das FBS-Gebäude verfügt über eine Rampe zum Haupteingang, einen Aufzug sowie eine Behindertentoilette.
Der Parkraum an der FBS ist sehr begrenzt; wir empfehlen, Ihr Fahrzeug auf einem der umliegenden Parkplätze (z. B. Rathaus) abzustellen.
Bitte beachten Sie, dass wir für Ihre Garderobe keine Haftung übernehmen.

MARIEN HOSPITAL STEINFURT

Physikalische Therapie

Marienhospital Steinfurt
Tel.: 02552 / 79-1365

Wohn- und Therapiezentrum St. Johannes
Altenberge
Tel.: 02505 / 809-117

Krankengymnastik
Bewegungsbad
Massage
Wärmetherapie
Gesundheitsprävention
medizinische Fitness

„Was läuft noch in 2012?“

FBS-Kurse und Veranstaltungen im November und Dezember

Datum	Kursnummer	Titel
13.11.12	31-005	Wellness für die Haut ab 40
13.11.12	34-062	Leckere Herbstküche
14.11.12	13-025	Mein Kind ist linkshändig
14.11.12	31-039	Natürliches Schminken
14.11.12	34-032	Schnell, lecker, kalorienarm
15.11.12	12-062	Elterngeld und Elternzeit
15.11.12	16-010	Filzen mit der Nadel: Weihnachtsbaumschmuck
15.11.12	41-004	Stressmanagement
18.11.12	51-019	Kammerkonzert in der FBS
19.11.12	12-079	Erste Hilfe bei Kindern
19.11.12	34-069	Food Design – Ideen zum Garnieren & Verzieren
20.11.12	34-102	Italienische Küche
21.11.12	12-058	Geschwister-Tag im Kreißsaal
21.11.12	34-025	Kochen für Singles
22.11.12	34-103	Italienische Küche
22.11.12	53-010	Quadratologo
23.11.12	34-065	Frischkost für die Herbst- und Winterzeit
26.11.12	34-092	Weihnachtsmenü
27.11.12	31-036	Abendvisite: Kinderunfälle
28.11.12	34-066	Weihnachtsbäckerei
29.11.12	12-011	Infoabend zur Geburt
29.11.12	13-021	Streiten verbindet – oder?
30.11.12	34-061	Gans ganz lecker
03.12.12	24-018	Hospizinitiative
03.12.12	34-093	Weihnachtsmenü
04.12.12	34-090	Weihnachtsmenü
05.12.12	13022	Trotz – der Ausnahmezustand
07.12.12	34-087	Kochen mit Freunden
08.12.12	34-095	Weihnachtsmenü
10.12.12	12-031	Geburtsvorbereitung für Frauen
10.12.12	34-094	Weihnachtsmenü
11.12.12	34-091	Weihnachtsmenü
12.12.12	34-088	Weihnachtsmenü
15.12.12	51-020	Kammerkonzert in der FBS
16.12.12	12-012	Infoabend zur Geburt

Studienseminar zur Adventszeit Stadtgeschichte – Kultur – Spiritualität
Weihnachtsmärkte in Mainz, Frankfurt und Wiesbaden
von Sa., 15.12.12 – So., 16.12.12
Näheres bei C. und F. Beckersjürgen, Tel.: 02552 3638

Wichtig: Anmeldungen zu diesen Kursen in der FBS sofort möglich!

FBS und VHS

vhs Musik schule
KulturForumSteinfurt

Familienbildungsstätte Steinfurt und Volkshochschule Steinfurt in Kooperation

Folgende Veranstaltungen werden von der Volkshochschule Steinfurt und der Familienbildungsstätte Steinfurt durchgeführt.

Anmeldungen nimmt die VHS Steinfurt, Telefon 02551/148-20, entgegen.

English for Customer Care

B2

In diesem Kurs werden grundlegende sprachliche Strukturen und Redewendungen vermittelt und trainiert, die im Umgang mit Kunden in verschiedenen Situationen benötigt werden. Dabei werden sowohl Telefonate als auch direkter Kundenkontakt berücksichtigt. Interkulturelle Aspekte werden ebenfalls diskutiert.
Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten über Englischkenntnisse im Rahmen von 5 bis 6 Jahren Schulenglisch verfügen.

Lehrbuch: English for Customer Care, Cornelsen Verlag.

Zeitplan:
Samstag, 09.02.13, 09.00-15.30 Uhr
Sonntag, 10.02.13, 09.00-15.30 Uhr
Samstag, 16.02.13, 09.00-15.30 Uhr
Sonntag, 17.02.13, 09.00-15.30 Uhr

Petra Oskamp M.A.
Burgsteinfurt, Hohe Schule
Kurs-Nr. 7244BU, 96,00 €

English for Emails

In diesem Kurs werden schwerpunktmäßig englische E-Mails in verschiedenen beruflichen Situationen trainiert, z. B. Kontaktaufnahme, Anfragen, Angebote, Terminvereinbarungen, Terminverschiebungen, Beschwerden, etc.
Teilnehmende sollten über allgemeinsprachliche Englischkenntnisse im Rahmen von 5 bis 6 Jahren Schulenglisch verfügen.

Zeitplan:
Samstag, 16.03.13, 09.00-15.30 Uhr
Sonntag, 17.03.13, 09.00-15.30 Uhr

Petra Oskamp M.A.
Burgsteinfurt, Hohe Schule
Kurs-Nr. 7245BU, 48,00 €

Deutsch für den Beruf

B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Deutschkenntnisse erweitern möchten, weil sie diese beruflich brauchen.

N.N.
Burgsteinfurt, Behördenhaus
15x do, ab 14.02.13, 18.00-19.30 Uhr
Kurs-Nr. 7982BU, 90,00 €

NETZWERK

Horizonte

Berufliche Weiterbildung

Seminare 2012/2013

In Kooperation der Katholischen Familienbildungsstätten Nordhorn, Rheine, Bocholt, Ibbenbüren, Gronau, Osnabrück und Steinfurt

Im FBS-Fachbereich Beruf – Qualifikation – Ehrenamt

Seite 90

Kammerkonzerte in der FBS

Mehrmals jährlich verwandelt sich der FBS-Saal mit seiner besonderen Akustik in einen Kammerkonzertsaal.

Seite 58

Flughafenführung

Flughafen Münster/Osnabrück

Donnerstag, 25. April 2013,

16:00 – 17:30 Uhr

Seite 31 und 71

Der ARD-Tatort in Münster

Stadtrundgang:

Aufklärungsarbeit an den Schauplätzen von Boerne und Thiel

Münster

Di, 17.09.13
19:00 – 20:30 Uhr

Seite 72

„Wir über uns“
Familienbildung(sstätte) konkret
– Unser Leitbild –

Die Familienbildungsstätte Steinfurt bildet als Weiterbildungseinrichtung der Familien- und Erwachsenenbildung zusammen mit der FBS Rheine, der Fabi Ibbenbüren und dem Kath. Bildungswerk Steinfurt das Katholische Bildungsforum im Kreisdekanat Steinfurt. Träger des Bildungsforums ist der Regionalverbund für Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Kreisdekanat Steinfurt e. V.

Das gemeinsame Leitbild beschreibt intern und extern den Auftrag unserer Bildungsarbeit und bildet die Grundlage des gemeinsamen Wirkens und Tuns.

Die Basis unseres Handelns ist die Botschaft von Leben, Tod und Auferstehung Jesus Christi. Die Verantwortung für den jeweils eigenen Lebens- und Glaubensweg zu stärken; konkrete und umsetzbare Orientierungshilfen aufzuzeigen sowie Impulse für ein offenes und tolerantes Miteinander in Familien, Kirche und Gesellschaft zu geben sind Ziele, denen wir uns auf dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes, welches die Würde, Individualität und Selbstbestimmung des Menschen betont, verpflichtet wissen. In diesem Sinne steht der Mensch im Mittelpunkt unserer gesamten Familien- und Erwachsenenbildung.

Als Orte der Weiterbildung und Begegnung begleiten unsere vielfältigen Kurs- und Veranstaltungsangebote für Kopf, Herz und Hand Frauen, Männer, Kinder sowie besonders Familien/familiäre Lebensformen, generationsübergreifend in ihrer Lebensorientierung und Lebensgestaltung.

Ausgehend von den Zielen des Trägers und den Bedürfnissen und der Zufriedenheit unserer TeilnehmerInnen hat die Entwicklung eines qualitativ hochwertigen Seminarangebotes im Rahmen unseres Verständnisses als „Lernorte des Lebens und des Glaubens“ grundsätzliche Priorität. Hierzu gehören in enger und direkter Verbundenheit neben den hauptamtlichen MitarbeiterInnen die Referenten und KursleiterInnen, sowie die ehrenamtlich tätigen Frauen und Männer, ohne die vor allem die Weiterbildungsangebote in den Nebenstellen „vor Ort“ nicht leistbar wären.

Ganzheitliches und lebenslanges Lernen pflegen und fördern unsere Einrichtungen in einer Unternehmenskultur die Raum gibt für Wissensvermittlung, Gespräch und Erfahrungsaustausch in Gemeinschaft und Gruppe.

Leitung und MitarbeiterInnen gestalten ihre Tätigkeit auf der Grundlage unseres Leitbildes, engagieren sich als Team und respektieren gleichzeitig die Individualität des/der einzelnen Mitarbeiters/in.

Servicefreundlich stehen unsere Türen für Beratung, Information, Anregungen und konstruktive Kritik offensiv kundenorientiert weit offen.

Die Berücksichtigung sozialer, ökonomischer und ökologischer Gesichtspunkte bei der konkreten Umsetzung unserer Bildungsarbeit, als auch das Vorhalten einer angenehmen Atmosphäre in den mit zeitgemäßen Medien fachlich gut ausgestatteten Räumlichkeiten, sind für uns wesentliche Elemente von Leistung und Bildungsstandard.

Eine permanente Weiterentwicklung unserer Bildungsarbeit, verbunden mit der Reflektion und der Fortschreibung dieses Leitbildes bilden ein elementares Merkmal unseres Qualitätsmanagements.

Wir freuen uns auf SIE!

Ihre Familienbildungsstätte Steinfurt

Inhaltsverzeichnis

FBS – Spezial
Seite 1 – 8

Geburt – Familie – Erziehung
Seite 9 – 34

**Gesundheit –
Bewegung / Entspannung – Ernährung**
Seite 35 – 55

Kultur – Mode – Kreativität
Seite 56 – 65

**Bildungsfreizeiten –
Studientagungen – Exkursionen**
Seite 66 – 72

Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft
Seite 73 – 83

Beruf – Qualifizierung – Ehrenamt
Seite 84 – 93

FBS – vor Ort
Seite 94 – 95

So finden Sie uns
Seite 96

Beratungsstellen – Selbsthilfegruppen
Seite 96

**Wir freuen uns,
Ihre Anmeldung(en) für das
neue FBS-Programm 2013
ab dem 19. 11. 2012
entgegenzunehmen.**

Die FBS Steinfurt präsentiert zur Programmeröffnung 2013:

„Duodorant" – Kabarett

mit dem Programm „Salz der Erde"

… über das Auf und Ab innerhalb und außerhalb der Kirche

… Globalisierung im täglichen Leben

… Verhältnis Frau und Mann usw.

… im Dialog mit dem Publikum.

16. November 2012 · 20:00 Uhr in der FBS Steinfurt

Bildung und Begleitung von der Schwangerschaft bis zum 1. Lebensjahr des Kindes

ab Seite 9

Eine Kooperation von

Familienbildungsstätte Steinfurt

MARIENHOSPITAL STEINFURT

MALTA

Die Mittelmeerinsel

Landschaft – Geschichte – Kultur

4. bis 11. Oktober 2013

Studienreise der FBS Steinfurt
„Auf den Spuren des Apostels Paulus"

Seite 69

Kidix
Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, andere Kinder kennenlernen.
Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche mit der Kursleitung, Beobachten und Kind-entdecken.
Gemeinsame Zeit: spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen.

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Kidix ist das neue Eltern-Kind-Kurskonzept für alle katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW. Der Kurs wird durchgeführt von ausgebildeten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat.

Rittermahl wie im Mittelalter

für Familien und Kinder ab 4 Jahren

Tecklenburg

Fr., 20. September 2013,
17:00 – 21:00 Uhr

Seite 32 und 71

Potsdam: Musik- und Kulturreise

mit Konzertbesuch der Berliner Philharmoniker in der Waldbühne

19. Juni – 23. Juni 2013

Seite 69

Zeit für mich

Insel-Aktivtage für Frauen auf Norderney

4. März 2013 – 9. März 2013

Seite 66

Pause vom Alltag

– Wochenende für Frauen –

Landvolkshochschule Freckenhorst
8. November – 10. November 2013

Seite 68

Elternkompetenzkurse – Elterntraining –

in der FBS Steinfurt

Kess erziehen®

Stärke Eltern – Stärke Kinder

Seite 16

Eltern-start NRW

„Elternstart NRW"

ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW" ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

Themen beim „Elternstart NRW" sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit Säuglingen.

„Elternstart NRW" umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern.

Abendvisite

Marienhospital Steinfurt

Informationen zu Gesundheit und Medizin

Ein Kooperationsprojekt von:

MARIENHOSPITAL STEINFURT

vhs Musikschule KulturForumSteinfurt

Seite 40

Krimistadt Münster

Wilsberg, Tatort und
wahre Verbrechen –
Ein Rundgang durch Münster

Münster

Mo., 22. April 2013

19:00 – 20:30 Uhr

Seite 72

„Wo ist der frische Wind geblieben?“

Die katholische Kirche
50 Jahre nach dem II. Vatikanischen Konzil

– Vortrags- und Gesprächsabend –

am 12. März 2013

Seite 73

„Wo‘s immer so fromm bimmelt…“

Unterhaltsamer Stadtrundgang:
Als Wilhelm Busch zu Gast in Münster war

Münster

Mo., 17. Juni 2013
19:00 – 21:00 Uhr

Seite 72

Lebensformen und Lebensgestaltung im Alter

Vortrags- und Gesprächsseminar
mit Dr. Henning Scherf, Bremen

am 25. September 2013 in Emsdetten

Nähere Informationen aktuell in der FBS

Kreishospiztage in der FBS

12. u. 13. Oktober 2013

– Näheres in der Presse und FBS –

Stadtrundgang mit der Wehmutter Anna Krechting

Aus dem Leben
um 1600

Burgsteinfurt

Mi., 3. Juli 2013

19:00 – 20:30 Uhr

Seite 72

Creativa

Die „Creativa“ präsentiert einen umfassenden Überblick über kreativ-handwerkliches Gestalten.

Fr., 15. März 2013, 8:00 – 18:00 Uhr

Westfalenhallen Dortmund

Seite 71

Nachtwächter-Rundgang

Eine unterhaltsame Reise durch ein Münster,
das es schon lange nicht mehr gibt.

Münster

Mi., 13. März 2013

19:00 – 21:00 Uhr

Seite 71

Sternenglanz zur Weihnachtszeit

Planetarium Münster

für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Do, 5.12.2013
14:30 – 16:00 Uhr
(Terminänderung vorbehalten)

Seite 72

Geburt Familie Erziehung

Elternschule

in Kooperation
mit dem
Marienhospital Steinfurt

Willkommen in der Elternschule

Familienzuwachs verändert fast alles im Leben – vom ersten Tag der Schwangerschaft an. Mit den Kursangeboten der Elternschule möchten wir allen jungen Eltern und solchen, die es bald werden, Gelegenheit geben, sich auf die neue Situation mit all ihren Herausforderungen einzustellen und vorzubereiten. Die Veranstaltungen bieten Ihnen kompetente Begleitung, Information und Unterstützung für die Zeit der Schwangerschaft und Geburt sowie für den Lebensalltag mit Ihrem Kind im ersten Lebensjahr.

Bitte beachten Sie auch unsere aktuelle Broschüre „FBS-Elternschule".

Infoabend zur Geburt

Kreißsaalführung im Marienhospital Steinfurt

An diesem Abend erhalten werdende Eltern alle wichtigen Informationen rund um die Geburt, das Wochenbett und die Neugeborenenversorgung im Marienhospital Steinfurt. Ärzte und Hebammen geben Einblick in die Betreuung während der Geburt.
Dabei informieren sie ausführlich über den Ablauf der Geburt sowie die Möglichkeiten der Schmerzlinderung zur Geburtserleichterung (z. B. Periduralanästhesie, Homöopathie, Akupunktur). Im Anschluss werden die Kreißsäle und die Wochenstation besichtigt, damit man sich ein konkretes Bild von den Räumlichkeiten machen kann.

12-001 Do., 31.01.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-002 Do., 28.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-003 So., 17.03.13, 11:00 - 12:30 Uhr
12-004 Do., 25.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-005 Do., 23.05.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-006 So., 16.06.13, 11:00 - 12:30 Uhr
12-007 Do., 25.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-008 Do., 29.08.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-009 So., 15.09.13, 11:00 - 12:30 Uhr
12-010 Do., 31.10.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-011 Do., 28.11.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-012 So., 15.12.13, 11:00 - 12:30 Uhr

2 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital, Mauritiusstraße 5
Geburtshilfeteam im Marienhospital
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wassergymnastik für Schwangere

ab ca. 16./17. Schwangerschaftswoche

Dieser Kursus bietet gezielte gymnastische Übungen zur Unterstützung der Schwangerschaft. Ziel ist es, die Wirbelsäule zu lockern und zu entspannen, die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren und den Stoffwechsel anzuregen. Bitte vergewissern Sie sich bei Ihrem Frauenarzt, dass keine Bedenken gegen die Teilnahme bestehen.
Wichtig: Zu den Kursen ist eine vorherige Anmeldung in der FBS notwendig! Bitte melden Sie sich ca. 4 - 6 Wochen vor Beginn des gewünschten Kurses an.
Mitzubringen: Konto-Verbindung, Badesachen

12-013 Do., 10.01.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-014 Do., 14.02.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-015 Do., 21.03.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-016 Do., 25.04.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-017 Do., 13.06.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-018 Do., 15.08.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-019 Do., 10.10.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12-020 Do., 14.11.13, 19:00 - 19:45 Uhr

5 UStd., 25,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital, Mauritiusstr. 5
Gaby Feldmann

Ein Baby macht den größten Krach,
aber das ist alles vergessen,
wenn es einmal lacht.

(Autor unbekannt)

Geburtsvorbereitung für Frauen

ab ca. 26./27. Schwangerschaftswoche
Kursinhalte:

- Informationen über Schwangerschaft und Geburt
- Gymnastische Übungen zur Kräftigung des Kreislaufes und Thromboseprophylaxe
- Wirbelsäulen- und Beckenübungen, Rückenhaltung
- Atem- und Entspannungsübungen, Gebärhaltungen
- Umgang mit Unsicherheit und Abbau von Ängsten (psychische Geburtsvorbereitung)
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- Partnerabend inkl. Kreißsaalbesichtigung (Termin wird nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt)

Bitte vergewissern Sie sich bei Ihrem Arzt, dass keine Bedenken gegen die Teilnahme bestehen.

Wichtig:
Bitte melden Sie sich mindestens **4 bis 6 Wochen vor Beginn** des gewünschten Kurses in der FBS an und beachten Sie auch unsere Broschüre „FBS-Elternschule". Bitte erkundigen Sie sich bei der **Anmeldung** nach unseren Anmeldebedingungen und beachten Sie die Hinweise zur Kursgebühr auf Seite 10.
Mitzubringen: Krankenversicherungskarte, Kontoverbindung, 50,00 € Kaution und 13,00 € Gebühr für den Partnerabend (beides in bar), Mutterpass, Badehandtuch

12-021 Mi., 23.01.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-022 Mo., 25.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-023 Mi., 10.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-024 Mo., 06.05.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-025 Mi., 12.06.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-026 Mo., 15.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-027 Mi., 21.08.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-028 Mo., 23.09.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-029 Mi., 30.10.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-030 Mo., 02.12.13, 19:30 – 21:00 Uhr

8 Abende, (inkl. 1 Partnerabend, Termin nach Absprache), 16 UStd., (12 Zeitstunden)
Zur Kursgebühr beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 10.
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital Geburtsvorbereitungsraum), Mauritiusstr. 5
Brigitte Schmalz/Susanne Meier

Kinder erfrischen das Leben
und erfreuen das Herz.

(Friedrich Schleiermacher)

Anmeldebedingungen und Hinweise zur Kursgebühr bei den Kursen „Geburtsvorbereitung für Frauen / Paare" sowie „Rückbildungsgymnastik"

Anmeldung:
Zu den Kursen ist eine vorherige Anmeldung notwendig (mindestens **4 - 6 Wochen vor Kursbeginn**).
Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit unseren Anmeldebedingungen einverstanden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche Anmeldebestätigung versenden wir nicht. Wichtig: Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach dem aktuellen Stand der Anmeldebedingungen.

Anmeldung:
Eine Abmeldung von dem gebuchten Kursus ist kostenfrei nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei einer späteren Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig!

Wenn Sie in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind:
Die Kursgebühr wird von der kursleitenden Hebamme direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet.
Die Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr jedoch nur, sofern noch kein anderer Geburtsvorbereitungskurs/Rückbildungsgymnastikkurs belegt wurde. Sollte die direkte Form der Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse nicht möglich sein, wird Ihnen die Kursgebühr von der Kursleiterin privat in Rechnung gestellt.
Wichtig: Die Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr nur für die Kursstunden, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Versäumte Kursstunden können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Wir weisen daher ausdrücklich darauf hin, dass Sie **für alle versäumten Kursstunden selbst die anteilige Kursgebühr zu entrichten haben.** Dabei ist es unerheblich, aus welchem Grund die Teilnahme nicht erfolgte.

Zu diesem Zweck sammelt die Kursleiterin am 1. Kurstag eine **Kaution** in Höhe von 50,00 € (in bar) ein. Die Kaution wird am letzten Kurstag – nach Abzug der Gebühr für eventuell versäumte Kursstunden – von der Kursleiterin wieder ausgezahlt.
Bitte bringen Sie am 1. Kurstag neben der Kaution außerdem Ihre **Versichertenkarte**, Ihre **Kontoverbindung** und die **Partnergebühr** (in bar) mit.

Wenn Sie durch eine private Krankenkasse versichert sind:
In diesem Fall stellt Ihnen die kursleitende Hebamme die Kursgebühr privat in Rechnung. Dabei wird die geltende Gebührenordnung für Privatversicherte zugrunde gelegt. Auch für privat Versicherte gilt, dass die Gebühr für versäumte Kursstunden selbst zu zahlen ist (s.o.). Aus diesem Grund sammelt die Kursleiterin am 1. Kurstag eine **Kaution** in Höhe von 50,00 € (in bar) ein (Näheres zur Kaution s.o.).
Bitte bringen Sie am 1. Kurstag außerdem Ihre **Kontoverbindung** und die **Partnergebühr** mit.

Gebühr für den Partner bei Partnerabenden bzw. Paarkursen:
Die Gebühr für den Partner bei Partnerabenden bzw. Paarkursen wird von der Krankenkasse nicht übernommen. Diese Partnergebühr ist am 1. Kurstag in bar direkt an die Kursleiterin zahlen.

Zusätzlicher Hinweis zu den Kursen „Rückbildungsgymnastik":
Voraussetzung für die Gebührenübernahme durch die Krankenkasse ist neben der regelmäßigen Teilnahme (s.o.), dass die Gymnastik bis zum 9. Monat nach der Geburt abgeschlossen wurde.

Geburtsvorbereitung für Paare

ab ca. 24./28. Schwangerschaftswoche

In diesem Kurs können sich werdende Eltern gemeinsam auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen vorbereiten.

Kursinhalte:

- Infos über Schwangerschaft und Geburt
- Übungen zur Entspannung und Atemtechnik
- Übungen zur Körperwahrnehmung, Stärkung des Beckenbodens und zur Thromboseprophylaxe
- mögliche Geburtspositionen
- Wege zur Schmerzlinderung während der Geburt
- Umgang mit Unsicherheit und Abbau von Ängsten
- Wie kann der Partner seine Frau während der Schwangerschaft und bei der Geburt unterstützen?
- Tipps für die Wochenbettzeit
- Pflege und Ernährung des Neugeborenen
- Erfahrungsaustausch mit anderen Paaren
- Besichtigung der Entbindungsstation des Marienhospitals Steinfurt

Wichtig:

Bitte melden Sie sich mindestens **4 - 6 Wochen vor Beginn** des gewünschten Kurses an und beachten Sie auch unsere Broschüre „FBS-Elternschule". Bei der **Anmeldung** erkundigen Sie sich bitte nach unseren Anmeldebedingungen und beachten Sie die Hinweise zur Kursgebühr (s. S. 10).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch den Namen und die Adresse Ihres Partners an.

Mitzubringen: Krankenversicherungskarte, Kontoverbindung, 50,00 € Kaution, 65,00 € Partnergebühr (beides in bar), Mutterpass, Badehandtuch, warme Socken.

12-031 Fr., 01.03.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Sa., 02.03.13, 09:00 - 16:00 Uhr
So., 03.03.13, 10:00 - 15:00 Uhr

12-032 Fr., 03.05.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Sa., 04.05.13, 09:00 - 16:00 Uhr
So., 05.05.13, 10:00 - 15:00 Uhr

12-033 Fr., 02.08.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Sa., 03.08.13, 09:00 - 16:00 Uhr
So., 04.08.13, 10:00 - 15:00 Uhr

12-034 Fr., 22.11.13, 19:30 - 21:30 Uhr
Sa., 23.11.13, 09:00 - 16:00 Uhr
So., 24.11.13, 10:00 - 15:00 Uhr

16 UStd.

Zur Kursgebühr beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 10.

Laer, Marienhospital Laer (Sportraum), Pohlstr. 21
Julia Arnst

Zumba

Seite 45

Rückbildungsgymnastik

Kurs muss bis zum 9. Monat nach der Geburt abgeschlossen sein

Die Rückbildungsgymnastik dient dazu, die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Organe wieder zurückzubilden. Gezielte gymnastische Übungen dienen zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch-, Taillen- und Rückenmuskulatur und zur Senkungsprophylaxe. Voraussetzung für die Gebührenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen ist, dass die Gymnastik bis zum 9. Monat nach der Geburt abgeschlossen ist.

Wenn Sie zu Hause keinen Babysitter haben, können Sie Ihr Kind mitbringen.

Bitte melden Sie sich **4 - 6 Wochen vor Beginn** des gewünschten Kurses an und beachten Sie auch unsere Broschüre „FBS-Elternschule".Bitte erkundigen Sie sich bei der **Anmeldung** nach unseren Anmeldebedingungen und beachten Sie die Hinweise zur Kursgebühr (s. S. 10)

Mitzubringen: 50,00 € Kaution (in bar), Krankenversicherungskarte, Kontoverbindung, Decke, Kissen

12-035 Do., 03.01.13, 19:15 - 20:15 Uhr*[1]
12-036 Do., 14.02.13, 18:00 - 19:00 Uhr*[1]
12-037 Do., 21.03.13, 19:15 - 20:15 Uhr*[2]
12-038 Do., 02.05.13, 18:00 - 19:00 Uhr*[2]
12-039 Do., 13.06.13, 19:15 - 20:15 Uhr*[1]
12-040 Do., 08.08.13, 18:00 - 19:00 Uhr*[1]
12-041 Do., 19.09.13, 19:15 - 20:15 Uhr*[1]
12-042 Do., 31.10.13, 18:00 - 19:00 Uhr*[1]
12-043 Do., 12.12.13, 19:15 - 20:15 Uhr*[1]

*[1] 10 Abende/10 UStd.
*[2] 9 Abende/9 Ustd.

Zur Kursgebühr beachten Sie bitte die Hinweise zur Kursgebühr auf Seite 10.

Steinfurt-Borghorst, Marienhospital (Geburtsvorbereitungsraum), Mauritiusstr. 5
Brigitte Schmalz

Zwei kleine Füße

Zwei kleine Füße
bewegen sich fort,

zwei kleine Ohren,
die hören das Wort,

ein kleines Wesen
mit Augen, die sehen,

zwei kleine Arme,
zwei Hände daran,

das ist ein Wunder –
das man sehen kann.

Wir wissen nicht,
was das Leben dir bringt,

wir werden helfen,
dass vieles gelingt.

(Autor unbekannt)

Shiatsu

Entspannung
für Nacken und Schultern

Seite 41

Fitnessgymnastik für Mütter mit ihren Babys

nach der Rückbildungszeit bis zum 12. Lebensmonat

Sie wünschen sich nach der Rückbildungszeit eine weiterführende Gymnastik? In diesem Kurs können Sie Ihre Figur weiter in Form bringen. Das Programm baut auf den Übungen der Rückbildungsgymnastik auf und ist auf die spezielle körperliche Situation abgestimmt. Ziel ist es, die Beckenbodenmuskulatur und die Muskulatur an Rücken, Bauch, Bein und Po zu kräftigen, die Kondition zu stärken und mögliche Beschwerden wie z. B. Beckenbodensenkung, Blasenschwäche oder Harninkontinenz zu lindern bzw. diesen vorzubeugen. Die Babys können selbstverständlich zum Kurs mitgebracht werden. Sie werden – soweit möglich – in die Übungen mit einbezogen.
Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Stopper-Socken (Hallenturnschuhe), ein Badetuch und Trinkwasser mit.

12-044 Fr., 11.01.13, 09:00 - 09:45 Uhr*1
12-045 Fr., 12.04.13, 09:00 - 09:45 Uhr*2
12-046 Fr., 07.06.13, 09:30 - 10:15 Uhr*2
12-047 Fr., 13.09.13, 09:00 - 09:45 Uhr*3
12-048 Fr., 08.11.13, 09:30 - 10:15 Uhr*2
*1 7 Vormittage, 7 UStd., 17,50 €
*2 5 Vormittage, 5 UStd., 12,50 €
*3 4 Vormittage, 4 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Silke Große Kleimann

Geschwister-Tag im Kreißsaal

für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Wenn sich Familiennachwuchs ankündigt, ist dies auch für die Geschwisterkinder eine aufregende Situation: Wie sieht es im Krankenhaus aus? Wo kommt das Baby zur Welt? Wo schlafen Mama und das Baby? Kann ich beim Wickeln und Füttern helfen?
An diesem Nachmittag sind die Geschwister eingeladen, sich im Krankenhaus umzuschauen. Sie können einen Blick in die Entbindungsstation werfen, im Gespräch mit einer Hebamme Antworten auf ihre Fragen finden und erste Wickelversuche an einer Puppe ausprobieren.
Wichtig: Die Kinder müssen mindestens 3 Jahre alt sein und dürfen keine ansteckenden Krankheiten haben bzw. in den letzten 2 Wochen nicht mit kranken Kindern in Kontakt gewesen sein.
Mitzubringen: Puppe und die Gebühr bzw. Kto-Verbindung

12-049 Mi., 20.02.13, 15:00 - 15:45 Uhr
12-050 Mi., 24.04.13, 15:00 - 15:45 Uhr
12-051 Mi., 25.09.13, 15:00 - 15:45 Uhr
12-052 Mi., 20.11.13, 15:00 - 15:45 Uhr
1 UStd., 3,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital, Mauritiusstraße 5
Beate Kuhnert/Susanne Meier

Elterngeld und Elternzeit

An diesem Abend erhalten Sie alle wichtigen Infos rund um Elternzeit und Elterngeld: Wann und wo muss der Antrag auf Elternzeit und Elterngeld gestellt werden? Wer ist anspruchsberechtigt? Wie hoch ist das Elterngeld und wie wird es berechnet? Wie lange kann es bezogen werden? Wie wird es auf andere Sozialleistungen angerechnet? Wie können die Eltern den Elterngeldanspruch untereinander aufteilen? Wie lange kann Elternzeit genommen werden? Wann und wie muss ich die Elternzeit bei meinem Arbeitgeber geltend machen? Wie sieht es mit Teilzeitarbeit während der Elternzeit aus?
Mitzubringen: ggf. Schreibutensilien

12-053 Mi., 30.01.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-054 Mi., 17.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-055 Mi., 26.06.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-056 Mi., 18.09.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12-057 Mi., 13.11.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Alexa Schüring

Praktische Säuglingspflege

Pampers, Fläschen & Co.

In diesem Kurs können sich werdende Eltern alles Notwendige zur Pflege des Babys aneignen:
- Erstausstattung
- Baden, Wickeln, Pflege des Babys
- Die ersten Tage im Krankenhaus
- Ernährung: Stillen oder Flaschennahrung?
- Der Stillvorgang
- Wann ist mein Baby satt?
- Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch

12-058 Do., 14.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-059 Di., 23.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-060 Do., 04.07.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-061 Do., 26.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rosa Kogenschott

Babyhandling & mehr

Babys Entwicklung
in den ersten 12 Lebensmonaten

Damit Sie einschätzen können, ob sich Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten „normal" entwickelt, sollten Sie die wesentlichen Meilensteine in der motorischen Entwicklung kennen.
An diesem Abend, der sich an werdende und junge Eltern richtet, erfahren Sie alles Wichtige über:

- Verlauf der körperlichen Entwicklung
- Bauch- und Rückenlage
- Babyhandling
- Halten und Tragen
- Drehen – Krabbeln – Sitzen
- Kinderwagen, Babyjogger oder Tragetuch?
- Laufen, Schuhe usw.

Mitzubringen: ggf. Schreibutensilien

12-062 Mo., 25.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Barbara Steinkühler

Impfungen bei Haustieren:
Ja oder nein?

Seite 38

Kleines 1 x 1 der Babykost

Gesund ernährt von Anfang an

In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige zur Babykost in Theorie und Praxis:

- Wie sieht die optimale Ernährung für mein Baby aus?
- Wann sollte ich mit dem Zufüttern der so genannten Beikost beginnen?
- Wie kann ich die Beikost selbst zubereiten?
- Was ist beim Kauf von Fertigkost zu beachten?
- Welche Lebensmittel können Allergien auslösen?

Im Praxisteil des Abends werden wir beispielhaft einige Breie für verschiedene Mahlzeiten zubereiten und probieren.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage (ca. 3,00 - 4,00 €)

12-063 Di., 05.02.13, 20:00 - 22:15 Uhr
12-064 Di., 01.10.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 6,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Kinder bringen uns
ein Stück Himmel
auf die Erde.

(Roland Leonhardt)

Leckere Kinderkost nach dem Brei

Ernährung ab 10./12. Lebensmonat

Wie gestalte ich den Übergang vom Brei zur festen Nahrung und zum „Familientisch"? Was gehört eigentlich alles zu einer gesunden Kost? Wie schaffe ich es, dass mein Kind auch „gesunde Sachen" lecker findet und sie gerne isst? Wie viel „Süßes" darf sein? Und was ist von den sog. „Kinder-Lebensmitteln" zu halten, die auf dem Markt angeboten werden? In diesem Kurs erhalten Sie viele praktische Tipps, Infos und Rezeptideen zu einer kindgerechten Ernährung. Außerdem werden wir beispielhaft einige Speisen kochen und probieren.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage (ca. 5,00 €)

12-065 Di., 05.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
12-066 Di., 12.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Elternstart NRW – Babymassage nach Leboyer

ab 5 Wochen bis zum 8. Lebensmonat

Babys erleben bei der Babymassage Ruhe, Wärme, Geborgenheit und absolute Entspannung. Sie fühlen sich wohl und empfinden Freude an den intensiven, liebevollen Berührungen. Vertrauen, Sicherheit und ein gesundes Selbstwertgefühl bilden sich aus. Die Massage fördert die ganzheitliche Entwicklung des Kindes, aber auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Eltern lernen, die Körpersprache des Babys bewusster wahrzunehmen und werden sicherer im Umgang mit ihrem Kind.
Wichtig: Bitte beachten Sie die Hinweise zum Projekt „Elternstart NRW" auf Seite 21. Als „Elternstart NRW" ist die Teilnahme 5 x gebührenfrei. Alle Angaben gelten unter der Voraussetzung, dass die Landesregierung NRW ihr Angebot aufrechterhält.
Mitzubringen: großes Badehandtuch, Wickelsachen, wasserundurchlässige Wickelunterlage, bequeme Kleidung, Mineralwasser und (falls vorhanden) Massageöl

14-910 Fr., 18.01.13, 10:00 - 11:30 Uhr
14-911 Fr., 19.04.13, 10:00 - 11:30 Uhr
14-912 Fr., 13.09.13, 10:00 - 11:30 Uhr
5 Vormittage
10 UStd., Bitte beachten Sie die Hinweise zum Kurs und zu „Elternstart NRW" auf Seite 21.
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Silke Große Kleimann

Was bist Du
für ein Wunderwerk!

Augen, Mund, Ohren,
runde kleine Füßchen,
die Ärmchen der Welt
entgegengestreckt.

Ein neues Leben,
aus Liebe geformt.

Sei willkommen!

(Autor unbekannt)

Spiel und Spaß für Babys

für Eltern/Großeltern mit Babys von 6 - 12 Monaten

Eltern oder Großeltern können in diesem Kurs ein paar vergnügliche Stunden mit dem Baby verbringen und dabei verschiedene neue Spiele kennen lernen, die den Babys viel Freude und Wohlbefinden bereiten. Im Mittelpunkt stehen dabei Bewegungsspiele, Fingerspiele und Singspiele, die man ohne großen Vorbereitungsaufwand spielen kann.
Machen Sie mit und genießen Sie die gemeinsame Zeit!

15-001 Do., 21.02.13, 09:30 - 10:30 Uhr
15-002 Do., 19.09.13, 09:30 - 10:30 Uhr
2 Vormittage, 2 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Simone Diekmann

Babyschwimmen

Wasserspaß für Eltern mit Kindern von 8 Wochen bis 1 Jahr

Beim sog. „Babyschwimmen" kann das Kind erste Erfahrungen im Element Wasser sammeln. Die Eltern erhalten Anregungen, wie sie auf spielerische Weise die sensomotorische Entwicklung fördern können. Durch spielerische Übungen wird die Bewegungsentwicklung gefördert, der Gleichgewichtssinn trainiert und die Atmung angeregt. Die gemeinsame Bewegung im Wasser trägt gleichzeitig dazu bei, dass sich der Kontakt zwischen Eltern und Kind festigt. Im intensiven Hautkontakt erfährt das Baby in besonderer Weise Geborgenheit und Wohlbefinden und lernt, sich furchtlos im Wasser zu bewegen.
Bitte klären Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Kinderarzt ab, dass keine Bedenken gegen die Teilnahme bestehen.
Mitzubringen: Bademantel und -latschen für die Eltern, Badehandtuch und Schwimmpampers für das Kind. Bei den Kursen für 1 – 2 Jährige bitte zusätzlich Stoppersocken, Schwimmflügel und eine kleine Badehose mitbringen.

Alter: 8 Wochen bis 1 Jahr

12-070 Sa., 19.01.13, 09:00 - 09:45 Uhr
12-071 Sa., 19.01.13, 09:45 - 10:30 Uhr
12-072 Sa., 19.01.13, 10:30 - 11:15 Uhr
8 Vormittage, 8 UStd., 33,60 €

12-073 Sa., 20.04.13, 09:00 - 09:45 Uhr
12-074 Sa., 20.04.13, 09:45 - 10:30 Uhr
12-075 Sa., 20.04.13, 10:30 - 11:15 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 42,00 €

12-076 Sa., 14.09.13, 09:00 - 09:45 Uhr
12-077 Sa., 14.09.13, 09:45 - 10:30 Uhr
12-078 Sa., 14.09.13, 10:30 - 11:15 Uhr
9 Vormittage, 9 UStd., 37,80 €
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital, Mauritiusstr. 5
Richarda Hegekötter

Alter: 1 – 2 Jahre

12-079 Sa., 19.01.13, 11:15 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 8 UStd., 33,60 €

12-080 Sa., 20.04.13, 11:15 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 42,00 €

12-081 Sa., 14.09.13, 11:15 - 12:00 Uhr
9 Vormittage, 9 UStd., 37,80 €
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital, Mauritiusstr. 5
Richarda Hegekötter

Kinder und Gesundheit

Schlafprobleme bei Babys und Kindern bis 2 Jahre

Wenn ein Kind schlecht einschlafen kann oder Durchschlafprobleme hat, ist dies sowohl für das Kind als auch für die Eltern eine belastende Situation. Was kann man tun, damit das Kind einen „guten" Schlaf findet? An diesem Abend erhalten Sie viele praktische Tipps und Infos sowie Gelegenheit, Ihre Erfahrungen auszutauschen. Woran kann es liegen, dass ein Kind schlecht einschläft? Was sind mögliche Gründe dafür, dass Kinder nachts aufwachen – und wie können sie wieder zur Ruhe finden? Was können Eltern tun, damit ihr Kind gerne ins Bett geht und dort auch bleibt? Wie können Sie sich z. B. bei Alpträumen, Nachtschreck, Eulen- oder Lärchenschläfern sinnvollerweise verhalten? Wie viel Schlaf braucht ein Kind tatsächlich, und wie sieht der „natürliche" Schlafrhythmus von Kindern aus?

12-082 Di., 19.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hildegard Jorch

Erste Hilfe bei Kindern und Wiederbelebung

Vom Säuglingalter bis zum 6. Lebensjahr

In dieser Veranstaltung können Sie sich darauf vorbereiten, wie Sie in Notfallsituationen ihres Kindes angemessen reagieren und Erste Hilfe leisten können, z. B. bei Verbrennungen, Sturz, Gehirnerschütterung, Vergiftung, Verschlucken von Gegenständen, Atem- und Herzstillstand. Die Wiederbelebung eines Kindes wird dabei an einer Spezial-Kinder-Puppe geübt (nach den neuesten Richtlinien der Bundesärztekammer).

12-083 Mo., 21.01.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-084 Mo., 11.03.13, 20:00 - 22:15 Uhr
12-085 Mo., 29.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-086 Mo., 17.06.13, 20:00 - 22:15 Uhr
12-087 Mo., 16.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-088 Mo., 18.11.13, 20:00 - 22:15 Uhr
2 Abende, UStd., 13,80 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Lippert/Frank Elskamp

12-089 Mo., 15.04.13, 20:00 - 22:15 Uhr
2 Abende, 6 UStd., 13,80 €
Laer, Henrich-Valck-Kindergarten, Kolpingweg 6
Frank Elskamp
Anmeldung: Henrich-Valck-Kindergarten,
Tel.: 02554 921599

Globuli & Co.

Homöopathie bei Kindern

Fieber, Erkältung, Durchfall, Husten, Bronchitis, Hals- und Ohrenschmerzen sowie Wunden lassen sich mit Homöopathie auf sanfte Art und Weise behandeln. In diesem Kurs werden homöopathische Mittel vorgestellt, mit denen Eltern ihren Kindern und Säuglingen wirksam helfen können.
Mitzubringen: Schreibutensilien

12-090 Mi., 06.03.13, 19:30 - 21:45 Uhr
12-091 Di., 08.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ingeborg Rothweiler (Ärztin Homöopathie)

12-092 Di., 19.02.13, 20:00 - 21:30 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Horstmar, Kindergarten St. Elisabeth,
Fritz-Schulte-Straße 4
Ingeborg Rothweiler
Anmeldung: Kindergarten St. Elisabeth,
Tel.: 02558 577

12-093 Mo., 11.11.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Ochtrup, Clemens-August-Heim, Ostwall 1
Ingeborg Rothweiler
Anmeldung: Annette Schulze Samberg,
Tel.: 02553 5936

12-094 Mi., 27.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Ochtrup-Welbergen, Pfarrheim, Dorfstraße
Ingeborg Rothweiler
Anmeldung: Birgit Tombült, Tel.: 02553 2588

Ein Kind, was ist das?

Glück,
für das es keine Worte gibt,

Liebe,
die Gestalt angenommen hat,

eine Hand,
die zurückführt in eine Welt,
die man längst vergessen hat.

(Autor unbekannt)

Wie erkenne ich, ob mein Kind eine gute Körperhaltung entwickelt?

Tipps zur Vorbeugung von Haltungsproblemen bei Schulkindern

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob die Körperhaltung Ihres Kindes „im grünen Bereich" ist? Manche Kinder stehen oder sitzen zum Beispiel häufig krumm, andere laufen x-beinig, wieder andere haben eine ungünstige Körperspannung … Bis wann sind diese Phänomene als „normal" einzuschätzen und ab wann gelten sie als Haltungsschwäche oder Fehlhaltung, die behandelt werden sollte? Haltungsprobleme entwickeln sich häufig schleichend, ohne dass sie bewusst wahrgenommen werden. Ein aufmerksamer Blick lohnt sich aber, denn eine schlechte Körperhaltung und eine zu geringe bzw. zu starke Körperspannung wirken sich nicht nur auf die motorische Entwicklung des Kindes negativ aus, sondern führen oft auch zu Konzentrationsproblemen, Lernschwierigkeiten oder Kopfschmerzen.In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps, worauf Sie bei Ihrem Kind achten sollten. Es werden außerdem Tipps zur Vorbeugung von Fehlhaltungen gegeben. Und Sie lernen viele kleine Übungen aus der Krankengymnastik kennen, die dazu beitragen können, Haltungsprobleme zu vermeiden, zu mindern oder abzubauen.

12-095 Di., 16.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Barbara Steinkühler

Starke Eltern brauchen starke Kinder

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Elternsein ist schön – und manchmal auch ganz schön anstrengend! In manchen Entwicklungsphasen fordern unsere Kinder uns bis an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit. Zeit also, selbst neue Kräfte zu „tanken". Der Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder" richtet sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen. Eltern bekommen neue Impulse, können mit anderen Eltern Erfahrungen austauschen, das Gelernte in lockerer Atmosphäre ausprobieren und es mit einer Wochenaufgabe im Alltag testen.

13-001 Di., 29.01.13, 19:30 - 21:45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., Gebühr auf Anfrage
Laer, Kindertageseinrichtung St. Ewaldi,
Sportallee 1
Ruth Frenkert
Anmeldungen: Ewaldi-Kindergarten,
Tel.: 02554 8345

Leben mit Kindern

Mit jedem Entwicklungsschritt des Kindes stellen sich den Eltern neue Aufgaben und Fragen. Wir sprechen aktuelle Themen und verschiedenste Aspekte des Erziehungsalltags an, um Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu begleiten und zu stärken, denn nur „starke" Eltern können ihren Kindern durch eigene Standfestigkeit Halt und Orientierung geben.
Informations- und Gesprächsabende, Vorträge und Familienaktionen bieten Erfahrungsaustausch und vielfältige Impulse zur Erziehung und Gestaltung der Lebenswelt Familie.

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®
Staunen – fragen – Gott entdecken

Kess erziehen

„Kess erziehen" ist ein Kursangebot für Eltern, die wollen, dass ihre Kinder selbstständig, verantwortungsvoll, kooperativ und lebensfroh groß werden. Der Kurs vermittelt viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag und zeigt Wege für ein harmonisches Miteinander in der Familie auf. „Kess" ermutigt Eltern, partnerschaftlich mit ihren Kindern umzugehen, respektvoll notwendige Grenzen zu setzen, Regeln einzuführen, die Selbstverantwortung des Kindes zu fördern und Konflikte gemeinsam zu lösen. Jeder Abend beinhaltet Infos über die Bedürfnisse und die Entwicklung von Kindern, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch sowie konkrete Anregungen für den Alltag zu Hause.
Mitzubringen: Schreibutensilien

13-003 Mo., 09.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., Gebühr auf Anfrage
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Annette Brassler
Anmeldung: in allen Kindertageseinrichtungen
in Horstmar und Leer

13-005 Mo., 16.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., Gebühr auf Anfrage
Emsdetten, Familienzentrum St. Joseph,
Sträterstraße 1
Andrea Spieker-Kreft/Ulla Ludewig
Anmeldung: Familienzentrum St. Josef,
Tel.: 02572 4488

Kess erziehen von Anfang an

Dieser Kurs vermittelt viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Er trägt zu mehr Gelassenheit und Freude am Elternsein bei und fördert eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert. Der Kurs knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmer an und vermittelt folgende Inhalte:

- ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- Dem Kind die Welt eröffnen – Selbständigkeit fördern
- Das Kind einbeziehen – Konfliktsituationen lösen
- Gemeinschaft stärken – miteinander reden
- Gemeinsam den Alltag gestalten – Familie leben

13-004 Mo., 18.02.13, 20:00 - 22:15 Uhr
5 Abende, 5 UStd., Gebühr auf Anfrage
Emsdetten, Kindergarten Heilig-Geist,
Kirchstraße 12
Andrea Spieker-Kreft/Anke Reichhardt
Anmeldung: Familienzentrum Heilig-Geist,
Tel.: 02572 5309

Bindung – und dann?

Die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung wird in vielen Elternratgebern betont. Doch was genau ist eigentlich „Bindung"? Welchen Einfluss hat sie auf die Entwicklung? Was könen Eltern für eine möglichst günstige Bindung tun? Dieser Vortrag erläutert, was Bindung im psychologischen Sinne bedeutet, wie sie sich im Laufe der Jahre verändert und welchen Einfluss sie auf die kindliche Entwicklung hat.
(geeignet für Eltern von Säuglingen/Kleinkindern, aber auch vor der Geburt)

13-006 Di., 22.01.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ulrike Heinze

„Lasst uns Zeit"

Entwicklungsstufen in der frühen Kindheit – vom Säugling zum Schulkind

Deutschland ist eines der kinderärmsten Länder der Welt. Viele Menschen entscheiden sich bewusst gegen ein Kind oder trauen sich gar nicht mehr zu, ein Kind in der heutigen Zeit zu erziehen. Die Gewalt an Kindergärten und Schulen nimmt zu. Kinder werden immer früher mit dem Leistungsdruck konfrontiert. Sie erleben die Welt heutzutage vorwiegend aus zweiter Hand, wobei der Einfluss von Fernseher und Computer eine große Rolle spielt. Unsere Kinder mögen heute vergleichsweise mehr wissen, als wir in ihrem Alter, aber sie können immer weniger! Dieser Vortrag soll dafür genutzt werden, anhand von Bildern und vielen praktischen Beispielen aufzuzeigen, wie Eltern ihre Kinder durch die ersten Lebensjahre begleiten können. Kinder werden nicht von allein selbstbewusst, kritisch, selbständig oder sozial fähig. Diese und noch viele andere Eigenschaften werden größtenteils in den ersten Lebensjahren festgelegt. Egal ob Sie nun gerade Eltern werden, einen Säugling, Krabbel-, Kindergarten- oder Schulkinder haben, es werden für jede Altersstufe Anregungen dabei sein.

13-007 Mo., 18.03.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Meike Evers

Grenzen setzen

Kinder brauchen Grenzen als Orientierungshilfe. Doch ein konsequentes „Nein" tut den Eltern oft selbst weh, führt zu Protest oder Quengeln. Deshalb lockern wir oft die „Zügel", bis uns irgendwann der Geduldsfaden reißt und wir eine viel radikalere Grenze setzen, als wir ursprünglich wollten. Wer Grenzen setzt, ist nicht zwangsweise autoritär. Vielmehr geben Grenzen Kindern den nötigen Hals, den sie brauchen, um zu rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Menschen heranzureifen. Doch wie setzt man sinnvoll Grenzen?

13-008 Mo., 11.03.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Greven, Familienzentrum Kinderland,
Wilhelm-Busch-Straße 13
Elke Sundrup
Anmeldung: Familienzentrum Kinderland,
Tel.: 02571 52255

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Erziehen ohne Strafe und Belohnung – (wie) geht das?

Jeden Tag gibt es Situationen, in denen wir von Kindern etwas wollen, was die so gerade nicht wollen … Oder wir möchten, dass Kinder ein bestimmtes Verhalten lernen, weil wir das sinnvoll und erstrebenswert finden … Wie bringen wir jemanden dazu, etwas zu tun oder zu lassen? Im normalen Alltag machen solche Zielsetzungen oft Stress. Wir greifen dann zu den Mitteln und Methoden, die wir selbst bisher gelernt haben - oft sind das Belohnung und Strafen. Gibt es dazu Alternativen und wie alltagstauglich sind die? An diesem Abend wird die Referentin mit den Eltern Ideen für ein vertrauensvolles Miteinander entwickeln – jenseits der bekannten „Manipulationsversuche".

13-023 Do., 28.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Nordwalde, Wemhoff-Kindergarten,
Emsdettener Straße 17
Cordula Heuberg
Anmeldung: Wemhoff-Kindergarten,
Tel.: 02573 778

Jungen sind anders – Mädchen auch

Mädchen und Jungen sind verschieden – und das bezieht sich nicht nur auf das biologische Geschlecht. Mädchen sind oft sprachbegabter und kooperativer, Jungen eher technisch interessiert und oft durchsetzungsfreudiger. Aber auch im Fühlen und Denken unterscheiden sich die Geschlechter. Welche körperlichen und psychologischen Bedürfnisse haben Jungen, welche haben Mädchen, was brauchen sie an Herausforderungen, Anregungen und Vorbildern für die gesunde Entwicklung? Der Referent gibt Anstöße für eine alters- und geschlechtergerechte Erziehung. Dabei werden die Fragen der Teilnehmer beispielhaft diskutiert, ohne ins Schubladen-Denken zu verfallen. Ralf Bolhaar ist Sozialarbeiter, Sexualpädagoge und Supervisor und arbeitet seit 15 Jahren mit Kindern und Jugendlichen.

13-009 Di., 16.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ralf Bolhaar

Rittermahl wie im Mittelalter

Seite 32 und 71

Gehirn und Erziehung – (wie) passt das zusammen?

Wenn unser Gehirn in seiner heutigen Struktur das Organ ist, das es ohne soziale Kommunikation so nicht gäbe – wenn aus Erfahrungen, Gefühlen, Gedanken tatsächlich körperliche Strukturen werden – dann ist die Verantwortung, die Eltern haben für die Entwicklung ihrer Kinder eigentlich kaum auszuhalten, oder?
Denn Neurobiologen können uns erklären, was gut für die Gehirnentwicklung unserer Kinder ist. Oft erleben wir in der Elternrolle, das wir selber diesen Anforderungen (noch) nicht gerecht werden können: Wir entdecken ständig Verhaltensweisen an uns, von denen wir doch wissen, dass sie weder uns noch den Kindern gut tun. Zum Glück sagen die Hirnforscher auch, wir können unser ganzes Leben lang lernen, uns verändern, neue Verhaltensmöglichkeiten entwickeln. Was und wie müssten wir lernen, damit Erziehung gelingt? Was brauchen Erwachsene und was brauchen Kinder, damit die Familie ein Ort der „Potentialentfaltung" (G. Hüther) bleiben oder werden kann?

13-010 Mi., 24.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Cordula Heuberg

Wenn keine spezielle Anmeldeadresse angegeben ist, erfolgt die Anmeldung generell direkt in der FBS Steinfurt.

Die Bedeutung des Vaters im Kleinkindalter

Welche Bedeutung haben Väter in der heutigen Zeit? Welche Erwartungen und Hoffnungen haben Kinder ihren Vätern gegenüber? Wie sehen die Aufgaben des Vaters in den einzelnen Lebensphasen aus? Kann diese Aufgaben auch jemand anderes als der Vater übernehmen?
Vielfältige Forschungsergebnisse machen deutlich, dass dem Vater eine eigenständige Rolle in der frühen Kindesentwicklung zukommt, die sich grundlegend von jener der Mutter unterscheidet. Väter, die ihr Rollenbild erweitert haben, beteiligen sich heute stärker an der Kindererziehung als früher. Hier dürfte auch das zunehmende Wissen um die Bedeutung des Vaters in der frühen Kindheit eine Rolle spielen. Junge Väter wollen heute eine viel intensivere Beziehung zu ihren Kindern aufbauen und einen aktiven Part in der Erziehung übernehmen als frühere Väter.
Vatersein beginnt nicht erst mit der Samenspende – und erschöpft sich nicht in der „Ernährerrolle". Väter leisten einen wesentlichen und unersetzlichen Beitrag zu dem, was der Reformpädagoge Friedrich Fröbel mit den Worten formulierte: „Das Wichtigste, was man Kindern mitgeben sollte, sind Wurzeln und Flügel."

13-011 Do., 25.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ralf Bolhaar

Eltern-Burnout

Hochmotiviert beginnen wir unsere neue Aufgabe: Eltern-Sein. Wir wollen das gut machen. Und erleben uns plötzlich genauso, wie wir auf keinen Fall sein wollten, die alltäglichen Stresssituationen bringen uns an unsere Grenzen. Kinder „provozieren" mit ihrem Verhalten Seiten an uns, die wir lieber nicht wahrhaben wollen. Wir fühlen uns infrage gestellt: Können wir das überhaupt, gut erziehen? Zermürbende Alltags-Routinen können soweit führen, dass wir so etwas wie einen „Eltern-Burnout" erleben – was euphorisch begann, wird zur Last…, es ist mühsam, den Tag zu „überstehen". Welche Gründe könnte es geben, in diese unguten Kreisläufe zu geraten – und was könnte Entlastung bringen? Wie geht das, sich so mit den Kindern selbst weiterzuentwickeln, dass alle in der Familie (wieder) lebens-freudig werden und bleiben können?
Lebendig und stark statt ausgebrannt und hilflos… Sie sind herzlich eingeladen zu diesem spannenden Seminar!

13-012 Mi., 05.06.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Cordula Heuberg

Wir kooperieren mit folgenden Familienzentren:

Familienzentrum Arche Noah
Fürstenstraße 11
48565 Steinfurt

Familienzentrum Hand in Hand
Kita St. Josef
Annette-von-Droste-Hülshoff-Str. 1
Kita St. Marien · Heuershof 1
48629 Metelen

Familienzentrum Borghorst
Unterbezirk
Münster – Steinfurt
Kita Sauerbruchweg 25
Kita Schützenstraße 24
48565 Steinfurt

DRK Kindertageseinrichtung
Zwergenburg
Vechtestraße 15
48629 Metelen

Familienzentrum MeiLa
Kita St. Bartholomäus
Am Hofkamp 6
Kita St. Ewaldi
Sportallee 1
48366 Laer

Kinderland
Wilhelm-Busch-Straße 15
48268 Greven
Grollenburg 10
Wagenfeld-Straße 24
48612 Horstmar

DRK-Familienzentrum Pusteblume Altenberge
Spatzenweg 10
48341 Altenberge

Familienzentrum DRK-Kita Burgsteinfurt
Johanniter Str. 49
48565 Steinfurt

Familienzentrum Triangel
Kita St. Elisabeth
Fritz-Schulte-Str. 4
Kita St. Josef
Überwasserstraße 5
Kita St. Cosmas und Damian
Burgsteinfurter Straße 8
48612 Horstmar

Familienzentrum St. Willibrord
Kreuzstiege 29
48565 Steinfurt

Familienzentrum Heilig Geist
Kirchplatz Heilig Geist 12
48282 Emsdetten

Familienzentrum St. Marien
Hemberger Damm 73 – 75
48282 Emsdetten

Familienzentrum
Kinderhaus Astrid Lindgren
Beckstraße 1a
48282 Emsdetten

Familienzentrum St. Joseph
Sträterstraße 1
48282 Emsdetten

Familienzentrum St. Dionysius
Kita Wemhoff
Emsdettener Str. 19
Kita Im Wiesengrund
Im Wiesengrund 52
48356 Nordwalde

Baby in Bewegung

Babys Lieblingslieder zum recken, strecken und die Welt entdecken

Reinhard Horn, der bekannte und beliebte Kinderliederpädagoge, kommt mit wundervollen Liedern für die Allerkleinsten. Von den vertrauten Babyliedern, wie zum Beispiel „Wie das Fähnchen auf dem Turme" oder „Hoppe hoppe Reiter", bis hin zu bekannten Kinderversen. All das findet in diesem Praxisseminar seinen Platz, denn nicht nur in der Gehirnforschung und Säuglingsforschung ist die Bedeutung vom Singen und Bewegung für die Entwicklung hinreichend belegt. Gerade in der Beziehung und dem vertrauten Kontakt zur Mama/Papa/Eltern/Tagesmutter/Erzieherin erfährt das Baby die liebevolle Sicherheit, in der es wachsen kann. Und genau diese liebevolle Sicherheit kann so wundervoll einfach und einfühlsam mit diesen tollen „Babys Lieblingsliedern" geschaffen werden. Diese Lieder bieten neben den wunderschönen Melodien viele Spiel- und Bewegungsideen, um Kontakt- und Beziehungsmöglichkeiten zu entwickeln. Daher sind die Lieder nicht nur für die Familie, sondern auch und gerade für Mamas, Papas, Eltern, Tagesmütter, Erzieher und Kinderkrippen eine wertvolle Unterstützung.

13-013 Mi., 10.04.13, 14:30 - 17:30 Uhr
4 UStd., 18,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Reinhard Horn

Papa nur am Wochenende

Zur Situation des getrennt lebenden Vaters

Die 14-Tage-Regelung kennt wohl fast jeder Scheidungsvater. Bleibt das Kind nach der Trennung bei der Mutter, beschränken sich die Kontakte in aller Regel auf die Wochenenden und manchmal ist es sogar nur jedes zweite. Einige Väter sind frustriert und ziehen sich ganz zurück, andere fordern mit juristischen Mitteln ihr Recht auf Begleitung der Kinder ein. Beide Vorgehensweisen sind oft mit erheblichem Stress für die ganze Familie verbunden. Dabei gibt es auch für den Wochenend-Papa Möglichkeiten eine gute Zeit mit dem Nachwuchs zu verbringen und die Elternrolle als befriedigend zu erleben.

An diesem Abend geht es um Fragen wie:

- Wie kann ich ein guter Vater für meine Kinder sein, auch wenn ich den Alltag nicht mit ihnen teile?
- Wie gelingt es einem Wochenend-Papa in kurzer Zeit einen guten Kontakt herzustellen?
- Was sind typische Stolperfallen, die die Beziehung zum Kind eher belasten?
- Wie lässt sich auch mit weniger Zeit die Vaterrolle gestalten und die väterliche Beziehung zum Kind weiterentwickeln und vertiefen?
- Was wünschen sich Kinder von getrennt lebenden Eltern?

Der Referent Ralf Bolhaar ist Sozialarbeiter, Supervisor und selbst Vater. Seit vielen Jahren arbeitet er pädagogisch und beratend mit Kindern und deren Eltern.

13-014 Di., 10.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ralf Bolhaar

Von Kronprinzen, Sandwichkindern und Nesthäkchen...

Oder: Geschwister – sie haben sich zum Streiten gern

Was unterscheidet wilde Indianerstämme von Geschwistern? Indianer sind entweder auf dem Kriegspfad ODER sie rauchen die Friedenspfeife. Geschwister können beides gleichzeitig! Der ewige Geschwisterstreit ist für Eltern oft zermürbend, erfüllt aber tatsächlich einen Sinn. Darüber wollen wir reden und dabei erfahren, was es mit den Kronprinzen, Sandwichkindern und Nesthäkchen noch so auf sich hat: Welchen Einfluss hat die Geschwisterposition auf das Streitverhalten und die Gestaltung des Familienlebens?

13-015 Mi., 06.11.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 4,00 €
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren, Beckstraße 1
Sabine Vutz
Anmeldung: Kinderhaus Astrid Lindgren

Abenteuer Kindergartenzeit

Neu im Kindergarten

Was ist das Besondere an den Jahren zwischen 3 und 6? Was passiert da überhaupt und worauf sollten Sie achten? Dieses Alter bezeichnet man auch als die „magischen Jahre", denn Phantasie, Vorstellungskraft und Realität gehen nathlos ineinander über. Wie erhalten wir unseren Kindern ihre Wunderwelt und wie führen wir sie behutsam in die Wirklichkeit? Themen wie Medienerziehung, Geschwisterstreitigkeiten, das leidige Aufräumen und sonstige Pflichten, Taschengeld ab wann? und vieles mehr sollen an diesem Abend angesprochen werden. Mit vielen praktischen Tipps suchen wir uns einen Weg durch den Erziehungsdschungel, der Eltern mit Kindern im Vorschulalter oft besonders undurchdringlich scheint.

13-016 Di., 15.10.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Burgsteinfurt, Familienzentrum St. Willibrord, Kreuzstiege 29
Sabine Vutz
Anmeldung: Familienzentrum St. Willibrord, Tel.: 02551 5601

Mein Kind kommt in die Schule

Der Start ins Schulleben ist ein spannender und aufregender Moment für die Eltern und die Kinder. Vieles wird neu, anders als bisher sein. Dieser Abend soll Eltern bei Fragen helfen wie:

- Wie gestalte ich den Übergang meines Kindes vom Kindergarten in die Schule?
- Was kann ich meinem Kind zutrauen an Selbständigkeit und Belastung?
- Wie gehe ich mit den Leistungserwartungen der Schule um?
- Wie vermeide ich Stresssituationen bei den Hausaufgaben?
- Kann Lernen Spaß machen?

13-018 Di., 05.03.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, Kindergarten St. Nikolaus, Dumter Straße 113 d
Jutta Gorschlüter

13-002 Mo., 16.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Laer, Pfarrzentrum, Königstraße 25
Jutta Gorschlüter
Anmeldung: Ewaldi-Kindergarten, Tel.: 02554 8345

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Kinderwelten – Medienwelten

Informationsabend für Eltern zur frühkindlichen Mediennutzung

Medien gehören in vielen Familien zum Alltag und die Familie ist zumeist der erste Ort, an dem die Weichen für die Mediennutzung gestellt werden. Immer früher kommen Kinder mit elektronischen Medien in Berührung und der Fernseher oder Computerspiele sind heute in vielen Kinderzimmern selbstverständlich. Vielleicht haben Sie sich auch schon Fragen gestellt wie:

- wie lange darf mein Kind fernsehen?
- welche Medien gehören ins Kinderzimmer, welche nicht?
- sind Medien schädlich für mein Kind?
- wie wirken Medien und wie viel Einfluss haben sie?

Die Veranstaltung „Kinderwelten – Medienwelten" soll Raum geben, diese Fragen zu diskutieren und nach Lösungen zu suchen. Der Abend soll Gelegenheit dazu bieten mit Frau Schnier von der „Initiative Eltern und Medien" und mit Ihnen als Eltern zu sprechen, sich auszutauschen, zu informieren und zu diskutieren.

13-019 Do., 12.09.13, 20:00 - 21:30 Uhr
2 UStd., 4,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Victoria Schnier

Verzweifle nicht,
wenn du deinen Kindern
nicht das Beste von allem
bieten kannst.

Gib ihnen einfach das Beste
von dir selbst.

(Verfasser unbekannt)

Facebook und Co.

Chancen und Gefahren in sozialen Netzwerken

Viele Eltern haben ein ungutes Gefühl, wenn ihre Kinder ihre Freizeit in sozialen Netzwerken wie Facebook verbringen und dort lieber mit ihren Freunden chatten als sich mit ihnen zu treffen. Aber soziale Netzwerke sind für heutige Kinder und Jugendliche Alltag. Sind „soziale" Netzwerke wirklich „sozial"? Worin liegt der Reiz? Fühlen Eltern sich unsicher im Umgang mit Facebook, SchülerVZ etc*? Was tun bei Cyber-Mobbing oder –Stalking? Wo liegen die Grenzen zwischen harmloser Freizeitbeschäftigung und süchtigem Verhalten? Welche Strategien haben sich im Umgang mit dem Medienkonsum der Kinder bewährt? Wie können Eltern mit ihren Kindern hierüber ins Gespräch kommen? Diese und weitere Fragen werden uns an diesem Abend beschäftigen. Gastreferent ist Leo Cresnar, Medienpädagoge der Ev. Jugendbildungsstätte Tecklenburg, der dann auch gerne auf ihre Fragen eingeht. Besonders angesprochen sind Eltern der Klassen 5-7, da viele Kinder in diesem Alter erste Erfahrungen in Netzwerken sammeln.

13-020 Di., 19.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 4,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Leo Cresnar

Kinder und Jugendliche im Internet

Anregungen für Eltern und Pädagogen

Das Internet als modernes Kommunikationsmittel steht insbesondere bei Kindern und Jugendlichen hoch im Kurs, doch die wenigsten Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen wissen von den Gefahren, denen Kinder und Jugendliche dort täglich begegnen.
An diesem Abend wird praxisorientiert veranschaulicht, womit Kinder und Jugendliche im Internet konfrontiert werden und wie sie das Internet verwenden. Welche Chancen und welche Risiken ergeben sich dadurch? Wie häufig wird das Internet zur Freizeitgestaltung genützt? Gibt es das Phänomen Internetsucht? Und wie begegnet man als Elternteil oder Pädagoge diesen Entwicklungen?

13-021 Mi., 06.03.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Ralf Bolhaar
Anmeldung: Ursula Langeharneberg,
Tel.: 02556 1460

Teenager und Alkohol

Teenager sammeln ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol und wollen sich ausprobieren. Dabei entstehen Risiken durch den ungeübten und teilweise leichtfertigen Umgang mit Alkohol. Eltern erleben sich in dieser Phase oftmals hilflos und wissen nicht, wie sie mit diesem Thema umgehen sollen.
Der Vortrag vermittelt interessierten Eltern von Teenagern (ab ca. 13 Jahren) Informationen zu Risiken, aber auch Tipps und Anregungen für den Umgang mit ihren Kindern.

13-017 Di., 05.11.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Liesner

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Pause vom Alltag

– Wochenende für Frauen –

Seite 68

Hand in Hand für unsere Kinder im Vorschulalter

Orientierung und Tipps für Mütter mit türkischem Migrationshintergrund

Haydi gelin okul öncesi cocuklarimiz icin el ele verelim

Türk kökenli gurbetci annelere yöneltme ve tavsiyeler

Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Kind gut auf die Schule vorbereitet ist. Was können Eltern selbst tun, um ihr Kind zu unterstützen, damit es gut vorbereitet ist für die Schule?
In diesem Kurs geben wir praktische Anregungen für die häusliche Förderung, Möglichkeiten der Unterstützung, die in den Familienalltag passen.

Her anne baba cocuklarinin okul baslangici icin en iyi bir sekilde hazirlanmis olmasini arzular. Anne babalar cocuklarini bu döneme en iyi hazirlamak icin neler yapabilirler ne tür destekde bulunabilirler? Bu kursda cocuklarimizi tesvik etmek icin pratik önerilerde bulunacagiz ve günlük aile hayatimiza uyan destekleme imkanlari gösterecegiz

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Arche Noah statt.

13-022 5 Vormittage (Termin wird noch bekannt gegeben), 10:30 - 11:30 Uhr
5 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Öznur Kip-Feldhaus/Brigitte Kamphues

Elternstart NRW

PEKiP Geburtszeitraum
August - Oktober 2012

„Elternstart NRW" heißt ein neues Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen, das von Eltern mit Kindern unter einem Jahr gebührenfrei in Anspruch genommen werden kann. Wie auch in unseren PEKiP- und Eltern-Baby-Treff-Kursen

- können Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen
- können Sie Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen
- machen Ihre Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben Freude an dem Spiel mit anderen Kindern.

Der Elternstart NRW ist auf 5 Treffen begrenzt. Mit der Anmeldung sichern Sie sich einen Platz in den, diesem Elternstartkurs folgenden PEKiP-Kursen. Falls Sie an einem dieser PEKiP-Kurse nicht teilnehmen möchten, können Sie sich bis eine Woche vor Beginn abmelden. Nähere Einzelheiten erfahren Sie beim 1. Treffen durch die Kursleitung.

14-900 Mi., 09.01.13, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Iris Rademacher

Elternstart NRW
PEKiP Geburtszeitraum
November 2012 – Januar 2013
14-901 Do., 11.04.13, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Andrea Spieker-Kreft

Elternstart NRW
PEKiP Geburtszeitraum
Februar - April 2013
14-903 Di., 10.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Mechthild Hagemann

Elternstart NRW
PEKiP Geburtszeitraum
April - Juni 2013
14-904 Di., 10.09.13, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Mechthild Hagemann

Elternstart NRW
PEKiP Geburtszeitraum
Juni - August 2013
14-905 Mi., 11.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Iris Rademacher

Elternstart NRW
PEKiP Geburtszeitraum
August - Oktober 2013
14-906 Mi., 06.11.13, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Iris Rademacher

Elternstart NRW – Babymassage nach Leboyer

ab 5 Wochen bis zum 8. Lebensmonat

Babys erleben bei der Babymassage Ruhe, Wärme, Geborgenheit und absolute Entspannung. Sie fühlen sich wohl und empfinden Freude an den intensiven, liebevollen Berührungen. Vertrauen, Sicherheit und ein gesundes Selbstwertgefühl bilden sich aus. Die Massage fördert die ganzheitliche Entwicklung des Kindes, aber auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Eltern lernen, die Körpersprache des Babys bewusster wahrzunehmen und werden sicherer im Umgang mit ihrem Kind.
Hinweis: Nach den Richtlinien des Projektes „Elternstart NRW" darf der Kurs nur dann kostenfrei angeboten werden, wenn mindestens 8 Elternteile mit einem Kind teilnehmen. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann der Kurs trotzdem angeboten werden, aber es wird dann eine Teilnahmegebühr fällig. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Ihre Anmeldung auch für diesen Fall gelten soll.
Mitzubringen: großes Badehandtuch, Wickelsachen, wasserundurchlässige Wickelunterlage, bequeme Kleidung, Mineralwasser und (falls vorhanden) Massageöl

14-910 Fr., 18.01.13, 10:00 - 11:30 Uhr
14-911 Fr., 19.04.13, 10:00 - 11:30 Uhr
14-912 Fr., 13.09.13, 10:00 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., Zur Kursgebühr beachten Sie bitte die Bemerkungen zum Kurs
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Silke Große Kleimann
Der Kurs ist bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Elternteilen kostenfrei, sonst 2,00 €/UStd.

Elternstart NRW – Eltern-Baby-Treff für Kinder von 6 Wochen bis zu 6 Monaten

Mit Babymassage

Wenn das Baby da ist, verändert sich der Alltagsrhythmus und es tauchen viele neue Fragen auf. Der Baby-Treff bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zu Spiel und Bewegung mit dem Kind. Es werden zum Einen vielfältige Anregungen gegeben, wie Eltern ihr Kind durch Spiel, Bewegung und Babymassage in seiner Entwicklung fördern können. Zum Anderen können alle Themen rund um das Baby und die neue Lebenssituation angesprochen werden, z. B. Entwicklung und Ernährung des Säuglings, Schlafverhalten, erstes Spielzeug, kindersichere Wohnung … Ein wichtiger Bestandteil der Gruppe ist der Elternabend, bei dem Verlauf und Inhalte der Treffen sowie Wünsche der Eltern besprochen werden.
Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und warme Socken mit.

14-913 Mo., 14.01.13, 09:00 - 10:30 Uhr
14-914 Mo., 09.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Christel Kintrup

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Elternstart NRW – kostenlose Elternkurse

Das Familienministerium von NRW hat unter dem Namen „Elternstart NRW" ein neues Programm aufgelegt, das Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr in ihrem Lebensalltag unterstützen soll. Das Land NRW finanziert für Eltern fünf Kurstermine á 90 Minuten, die nur bei anerkannten Einrichtungen der Familienbildung in Anspruch genommen werden können. Die Väter und Mütter können wählen, ob sie im Rahmen dieser fünf Termine eine Eltern-Baby-Gruppe oder einen offenen Eltern-Baby-Treff besuchen möchten. Die Treffen sind nicht an Bedingungen geknüpft. Eltern können sich ungezwungen unter Anleitung einer Fachkraft treffen und sich mit anderen Eltern austauschen.
Ob es um durchwachte Nächte, den Umgang mit Schreibabys, das Zahnen, Stillen oder den ersten Brei, Kinderkrankheiten, die Entwicklung des Kindes oder der Eifersucht eines Geschwisterkindes geht – die Kursleiterinnen sprechen viele Themen an.
Unsere Angebote finden in der FBS, in Familienzentren oder Pfarrheimen vor Ort statt, um den Eltern lange Wege mit dem Kleinkind zu ersparen. Bei den kostenlosen Angeboten handelt es sich zum Beispiel um Einführungskurse in PEKiP, Babymassage oder Baby-Sprechstunde im offenen Treff. Die kostenlose Teilnahme ist den Eltern erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich. Das Angebot gilt ausdrücklich auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.
Alle Angaben zum Elternstart NRW gelten unter der Voraussetzung, dass die Landesregierung NRW ihr Angebot Aufrecht erhält.

Nähere Informationen:
Marlies Gladisch, Tel.: 02552 935514, E-Mail.: gladisch@fbs-steinfurt.de

Elternstart NRW – Eltern-Baby-Treff für Kinder von 6 bis 12 Monaten

Mit Babymassage

Wenn das Baby da ist, verändert sich der Alltagsrhythmus und es tauchen viele neue Fragen auf. Der Baby-Treff bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zu Spiel und Bewegung mit dem Kind. Es werden zum Einen vielfältige Anregungen gegeben, wie Eltern ihr Kind durch Spiel, Bewegung und Babymassage in seiner Entwicklung fördern können. Zum Anderen können alle Themen rund um das Baby und die neue Lebenssituation angesprochen werden, z. B. Entwicklung und Ernährung des Säuglings, Schlafverhalten, erstes Spielzeug, kindersichere Wohnung… Ein wichtiger Bestandteil der Gruppe ist der Elternabend, bei dem Verlauf und Inhalte der Treffen sowie Wünsche der Eltern besprochen werden.

Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und warme Socken mit.

14-915 Mo., 14.01.13, 10:30 - 12:00 Uhr

14-916 Mo., 09.09.13, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Christel Kintrup

FBS-Musikgarten für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Ziele der ersten Erfahrungen mit Musik sind:
- Musik als festen Bestandteil des Alltags erleben
- Kennenlernen von Kinderliedern, Fingerspielen und Versen
- Freude am Singen, Spaß beim Tanzen und Spielen
- Musik als Bindeglied im Miteinander erfahren
- Musik als positive Unterstützung für die persönliche Entwicklung des
- Kindes (Sprache, Selbstvertrauen, Grob- und Feinmotorik, Sozialverhalten,
- Fantasie und Konzentration) nutzen.

Mizubringen: Hausschuhe, bequeme Kleidung

14-100 Mi., 16.01.13, 09:30 - 10:15 Uhr
7 Vormittage, 7 UStd., 14,00 €

14-101 Mi., 17.04.13, 09:30 - 10:15 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 24,00 €

14-102 Mi., 11.09.13, 09:30 - 10:15 Uhr
5 Vormittage, 5 UStd., 1710,00 €

14-103 Mi., 06.11.13, 09:30 - 10:15 Uhr
6 Vormittage, 6 UStd., 12,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Christel Kintrup

Musikzwerge

für Eltern mit Kindern von 2,5 - 4 Jahren

Auch Kinder, die schon über das Spielgruppenalter hinaus oder sogar schon im Kindergarten sind, haben immer noch viel Spaß daran, zusammen mit Eltern Musik zu machen.

Lieder, Fingerspiele, Bewegungslieder und Geschichten sowie der Einsatz einfacher orffscher Instrumente sollen die Freude an der Musik vertiefen und die kindliche Entwicklung (Sprache, Feinmotorik und Koordination) weiter fördern.

14-104 Mi., 09.01.13, 14:30 - 15:15 Uhr
11 Nachmittage, 11 UStd., 22,00 €

14-105 Mi., 10.04.13, 14:30 - 15:15 Uhr
12 Nachmittage, 12 UStd., 24,00 €

14-106 Mi., 11.09.13, 14:30 - 15:15 Uhr
12 Nachmittage, 12 UStd., 24,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Gabi Nellessen

14-107 Mi., 09.01.13, 15:15 - 16:00 Uhr
11 Nachmittage, 11 UStd., 22,00 €

14-108 Mi., 10.04.13, 15:15 - 16:00 Uhr
12 Nachmittage, 12 UStd., 24,00 €

14-109 Mi., 11.09.13, 15:15 - 16:00 Uhr
12 Nachmittage, 12 UStd., 24,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Gabi Nellessen

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

DIGITAL-TV VIA SATELLIT
Damit Sie alle Programme in bester Qualität sehen können, lassen Sie sich Ihre SAT-Anlage vom Spezialisten installieren.
Wir garantieren Ihnen eine fachgerechte Montage und hohe Ausfallsicherheit!
Erleben Sie gestochen scharfe Bilder und glasklaren Klang durch die stetig weiter entwickelten HD-Programme!
Wir beraten Sie gerne!
FLÜGEMANN
Sat-Antennen TV HiFi Telefon Zubehör
Münsterstraße 49a
48565 Steinfurt-Borghorst
Tel.: 02552/3166
EURONICS
best of electronics!

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, andere Kinder kennenlernen.
Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche mit der Kursleitung, Beobachten und Kind-entdecken.
Gemeinsame Zeit: spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen.

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Kidix ist das neue Eltern-Kind-Kurskonzept für alle katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW. Der Kurs wird durchgeführt von ausgebildeten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat.

Waldspielgruppe

Für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

In der Waldspielgruppe treffen sich 1,5 - 5jährige Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern, um erste Naturerfahrungen zu sammeln, gemeinsam zu singen und zu spielen und viel Spaß in der freien Natur zu haben. Tiere werden beobachtet und untersucht, den Elementen Wasser, Erde und Luft kommt man spielerisch auf die Spur.
Das Ziel derartiger Eltern-Kind-Kurse besteht darin, die Eltern unterstützend zu begleiten. Schwerpunkte sind:

- Das Ansprechen aller Sinne
- Die Neugier und das Interesse der Kinder auf Natur wecken
- Die Anregung von Fantasie und Kreativität
- Die Förderung der psychomotorische Entwicklung der Kinder
- Die Stärkung des Immunsystems
- Das Soziale Lernen in der Gruppe

14-110 Mo./Di., 05.02.13 - 12.03.13
09:30 - 11:00 Uhr, 6 Vormittage + 1 Elternabend
15 UStd., 30,00 €
Elternabend: Mo., 04.02.13,
20:00 Uhr in der FBS

14-111 Mo./Di., 09.04.13 - 02.07.13
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,00 €
Elternabend: Mo., 08.04.13,
20:00 Uhr in der FBS

14-112 Di., 10.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
20 UStd., 40,00 €
Steinfurt-Borghorst, Buchenberg, Liethweg
Simone Diekmann
Elternabend: Mo., 08.04.13, 20:00 Uhr in der FBS

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.
Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.
Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

14-113 Di., 08.01.13, 09:00 - 10:30 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend, 25 UStd., 45,00 €

14-114 Di., 09.04.13, 09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend, 27 UStd., 48,60 €

14-115 Di., 10.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend, 27 UStd., 48,60 €

14-116 Di., 08.01.13, 10:30 - 12:00 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend, 25 UStd., 45,00 €

14-117 Di., 09.04.13, 10:30 - 12:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend, 27 UStd., 48,60 €

14-118 Di., 10.09.13, 10:30 - 12:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend, 27 UStd., 48,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Gabi Nellessen

Emsdetten

PEKiP in Emsdetten
Geburtszeitraum
Mai - Juli 2013

„Elternstart NRW" heißt ein neues Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen, das von Eltern mit Kindern unter einem Jahr gebührenfrei in Anspruch genommen werden kann. Wie auch in unseren PEKiP- und Eltern-Baby-Treff-Kursen

- können Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen
- können Sie Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen.
- machen Ihre Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben Freude an dem Spiel mit anderen Kindern.

Der Elternstart NRW ist auf 5 Treffen begrenzt.
Mit der Anmeldung sichern Sie sich einen Platz in den, diesem Elternstartkurs folgenden PEKiP-Kursen. Falls Sie an einem dieser PEKiP-Kurse nicht teilnehmen möchten, können Sie sich bis eine Woche vor Beginn abmelden. Nähere Einzelheiten erfahren Sie beim 1. Treffen durch die Kursleitung.

14-909 Fr., 13.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren,
Beckstraße 1
Mechthild Hagemann

Elternstart NRW – Offener Eltern-Baby-Treff

Sie sind vor kurzem Eltern geworden und erleben gerade die ersten Wochen und Monate mit ihrem neugeboreren Kind. Vieles ist neu und ungewohnt, egal ob es Ihr erstes Kind oder bereits ein Geschwisterkind ist. Immer wieder gibt es unbekannte Situationen für Sie als Erwachsene, wie auch für das kleine Kind. Daraus entstehen Fragen und Themen, über die Sie sich vielleicht gerne mit anderen austauschen möchten! Vielleicht hätten Sie aber auch Lust, andere junge Familien, eventuell auch aus Ihrer Wohnumgebung in der gleichen Lebensphase kennen zu lernen.
Wir laden Sie herzlich ein, am 1. und 3. Montag im Monat sich in der Zeit vom 09:30 bis 11:00 Uhr im Familienzentrum Kinderhaus Astrid Lindgren zu treffen. In den Sommer- und Weihnachtsferien finden keine Treffen statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommen Sie einfach dann dazu, wenn Sie Zeit und Lust haben. Bei einer Tassee Kaffee oder Tee kann ein lockerer Austausch stattfinden. Die Treffen werden von Angelika Rubner begleitet, sie ist vierfache Mutter, Erzieherin und langjährige Mitarbeiterin im Familienzentrum, mit viel Erfahrung gerade mit jungen Kindern. Sie wird Sie anregen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, in spielerische Erfahrungswelten eintauchen können. Das Angebot ist kostenfrei.
Kommen Sie, Sie sind herzlich willkommen!

14-917 Mo., 07.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
jeweils am 1. und 3. Montag im Monat
10 UStd., gebührenfrei
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren,
Beckstraße 1
Angelika Rubner

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

FBS-Musikgarten für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Ziele der ersten Erfahrungen mit Musik sind:
- Musik als festen Bestandteil des Alltags erleben.
- Kennenlernen von Kinderliedern, Fingerspielen und Versen.
- Freude am Singen, Spaß beim Tanzen und Spielen.
- Musik als Bindeglied im Miteinander erfahren.
- Musik als positive Unterstützung für die persönliche Entwicklung des Kindes (Sprache, Selbstvertrauen, Grob- und Feinmotorik, Sozialverhalten, Fantasie und Konzentration) nutzen.

Mitzubringen: Hausschuhe, bequeme Kleidung

14-119 Di., 15.01.13, 09:30 - 10:15 Uhr
7 Vormittage, 7 UStd., 14,00 €

14-120 Di., 16.04.13, 09:30 - 10:15 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 24,00 €

14-121 Di., 10.09.13, 09:30 - 10:15 Uhr
5 Vormittage, 5 UStd., 10,00 €

14-122 Di., 05.11.13, 09:30 - 10:15 Uhr
6 Vormittage, 6 UStd., 12,00 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Joseph, Grünring 22
Christel Kintrup

Kinder, sie sehen…

Kinder sind Augen,
die sehen,
wofür wir längst schon blind sind.

Kinder sind Ohren,
die hören,
wofür wir längst schon taub sind.

Kinder sind Seelen,
die spüren,
wofür wir längst schon stumpf sind.

Kinder sind Spiegel,
die zeigen,
was wir gerne verbergen.

(Glenn Gould, Pianist)

Waldspielgruppe

für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

In der Waldspielgruppe treffen sich 1,5 - 5jährige Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern, um erste Naturerfahrungen zu sammeln, gemeinsam zu singen und zu spielen und viel Spaß in der freien Natur zu haben. Tiere werden beobachtet und untersucht, den Elementen Wasser, Erde und Luft kommt man spielerisch auf die Spur.
Das Ziel derartiger Eltern-Kind-Kurse besteht darin, die Eltern unterstützend zu begleiten. Schwerpunkte sind:
- Das Ansprechen aller Sinne
- Die Neugier und das Interesse der Kinder auf Natur wecken
- Die Anregung von Fantasie und Kreativität
- Die Förderung der psychomotorische Entwicklung der Kinder
- Die Stärkung des Immunsystems
- Das Soziale Lernen in der Gruppe

14-123 Di., 15.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend, 23 UStd., 46,00 €

14-124 Di., 09.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage + 1 Elternabend, 29 UStd., 58,00 €

14-125 Di., 10.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend, 27 UStd., 54,00 €
Emsdetten, Waldgebiet Lindenstraße/ Kleine Schweiz
Christa Lührmann
Anmeldung: Christa Lührmann,
Tel.: 02572 988996

14-126 Mi., 16.01.13, 15:30 - 17:00 Uhr
14 UStd., 28,00 €

14-127 Mi., 11.09.13, 15:30 - 17:00 Uhr
8 UStd., 16,00 €
Emsdetten, Waldgebiet Lindenstraße/ Kleine Schweiz
Christa Lührmann
Anmeldung: Christa Lührmann,
Tel.: 02572 988996

Kidix – Spielen und Bewegen

für Eltern mit Kindern von 0,5 - 1 Jahr

Spielen und bewegen sind die grundlegendsten Tätigkeiten von Kindern. Im Spiel und in der Bewegung findet ihre Entwicklung statt. Ganzheitliche Erfahrungen mit allen Sinnen, mit dem ganzen Körper, drinnen und draußen, fordert und fördert das Kind sich selbst zu bilden. Die Erwachsenen begleiten und unterstützen das Kind durch Impulse und Anregungen. In den Treffen werden im freien Spiel Anregungen für die Eltern gegeben. Beim Spiel lernen die Kinder, sich in der Gruppe Gleichaltriger zurechtzufinden. Ein ansprechendes Außengelände bietet den Kindern unterschiedlichste Möglichkeiten zum ganzheitlichen Spiel. Der Abschlusskreis ist ein immer wiederkehrendes Ritual und die Kinder und Eltern lernen altersentsprechende Lieder, Finger- und Bewegungsspiele. Unempfindliche Kleidung für Klein und Gross ist ein Muss. Die Gruppe leitet Gabi Walter; sie arbeitet als Erzieherin im Familienzentrum Astrid Lindgren.

14-128 Fr., 11.01.13, 14:45 - 15:45 Uhr
14-129 Fr., 19.04.13, 14:45 - 15:45 Uhr
14-130 Fr., 06.09.13, 14:45 - 15:45 Uhr
10 Nachmittage, 10 UStd., 24,00 €
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren, Beckstraße 1
Gabriele Walter
Anmeldung: Kinderhaus Astrid Lindgren
Tel.: 02572 80378
E-Mail: kinderhaus-astrid-lindgren@t-online.de

Kidix – Spielen und Bewegen

für Eltern mit Kindern von 1 – 2,5 Jahren

14-131 Fr., 11.01.13, 16:00 - 17:30 Uhr
14-132 Fr., 19.04.13, 16:00 - 17:30 Uhr
14-133 Fr., 06.09.13, 16:00 - 17:30 Uhr
10 Nachmittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren, Beckstraße 1
Gabriele Walter
Anmeldung: Kinderhaus Astrid Lindgren
Tel.: 02572 80378
E-Mail: kinderhaus-astrid-lindgren@t-online.de

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.
Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.
Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

14-134 Fr., 11.01.13, 14:30 - 16:00 Uhr
10 Nachmittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-135 Fr., 12.04.13, 14:30 - 16:00 Uhr
12 Nachmittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,60 €

14-136 Fr., 13.09.13, 14:30 - 16:00 Uhr
10 Nachmittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €
Emsdetten, Kinderhaus Maria Sibylla Merian, Grünring 124
Kathrin Hundt
Anmeldung: Kinderhaus Maria Sibylla Merian
Tel.: 02572 959213

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Bewegungsspielgruppe
für Eltern mit Kindern von 1 - 2 Jahren

14-137 Mi., 09.01.13, 15:15 - 16:45 Uhr
14-138 Mi., 10.04.13, 15:15 - 16:45 Uhr
14-139 Mi., 11.09.13, 15:15 - 16:45 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €
Emsdetten, Familienzentrum St. Joseph, Sträterstraße 1
N. N.
Anmeldung: Familienzentrum St. Joseph,
Tel.: 02572 4488
E-Mail: kita.stjoseph-emsdetten@bistum-muenster.de

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Kidix Eltern-Kind-Kurs

14-140 Do., 10.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 45,00 €

14-141 Do., 11.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,60 €

14-142 Do., 05.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,60 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Marien, Schützenstraße 41
Gabi Nellessen
Anmeldung: Gabi Nellessen,
Tel.: 02552 637733

Referent/in gesucht

für eine nebenamtliche und freiberufliche Tätigkeit in der Familienbildungsstätte Steinfurt. Lebenslanges Lernen ist unser Auftrag. Wir suchen ständig Kursleiter/innen für alle Fachbereiche und sind offen für neue Themen.

Voraussetzungen sind:

- Eine abgeschlossene Ausbildung und eine fachliche Qualifikation
- Besondere Fähigkeiten auf einem bestimmten Fachgebiet
- Ungewöhnliche Ideen für die Familienbildung
- Spaß, ihr Wissen und Können an andere weiterzugeben
- Interesse daran, sich selbst weiterzubilden
- Eine christliche Grundhaltung
- Bereitschaft zur Teilnahme an Fachbereichstreffen der Referenten

Wenn Sie Interesse an einer freien Mitarbeit in unserer Familienbildungsstätte haben, dann melden Sie sich bei uns.

FBS Steinfurt
Schulstr. 3 • 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 93550
Fax.: 02552 935520
fbs-steinfurt@fbs-steinfurt.de

Greven

Elternstart NRW – PEKiP

„Elternstart NRW" heißt ein neues Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen, das von Eltern mit Kindern unter einem Jahr gebührenfrei in Anspruch genommen werden kann. Wie auch in unseren PEKiP- und Eltern-Baby-Treff-Kursen

- können Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen
- können Sie Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen.
- machen Ihre Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben Freude an dem Spiel mit anderen Kindern.

Der Elternstart NRW ist auf 5 Treffen begrenzt.

14-918 Termin wird noch bekannt gegeben
10:30 - 12:00 Uhr, 5 Vormittage
10 UStd., gebührenfrei
Greven, Familienzentrum Kinderland, Wilhelm-Busch-Straße 13
Anke Reichhardt

FBS-Musikgarten für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Ziele der ersten Erfahrungen mit Musik sind:

- Musik als festen Bestandteil des Alltags erleben
- Kennenlernen von Kinderliedern, Fingerspielen und Versen
- Freude am Singen, Spaß beim Tanzen und Spielen
- Musik als Bindeglied im Miteinander erfahren
- Musik als positive Unterstützung für die persönliche Entwicklung des Kindes (Sprache, Selbstvertrauen, Grob- und Feinmotorik, Sozialverhalten, Fantasie und Konzentration) nutzen.

Mizubringen: Hausschuhe, bequeme Kleidung

14-143 Di., 15.01.13, 16:00 - 16:45 Uhr
4 Nachmittage, 4 UStd., 8,- €

14-144 Di., 23.04.13, 16:00 - 16:45 Uhr
5 Nachmittage, 5 UStd., 10,- €

14-145 Di., 10.09.13, 16:00 - 16:45 Uhr
6 Nachmittage, 6 UStd., 12,- €
Greven, Familienzentrum Kinderland, Wilhelm-Busch-Straße 13
Christel Kintrup

Horstmar

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.
Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung. Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

14-146 Mo., 07.01.13, 09:00 - 10:30 Uhr
10 Nachmittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-147 Mo., 08.04.13, 09:00 - 10:30 Uhr
13 Nachmittage + 1 Elternabend
29 UStd., 52,20 €

14-148 Mo., 09.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
11 Nachmittage + 1 Elternabend
25 UStd., 45,00 €
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Karin Börger
Anmeldung: Karin Börger, Tel. 02558 997105

14-149 Mo., 07.01.13, 10:30 - 12:00 Uhr
10 Nachmittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-150 Mo., 08.04.13, 10:30 - 12:00 Uhr
13 Nachmittage + 1 Elternabend
29 UStd., 52,20 €

14-151 Mo., 09.09.13, 10:30 - 12:00 Uhr
11 Nachmittage + 1 Elternabend
25 UStd., 45,00 €
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Karin Börger
Anmeldung: Karin Börger, Tel. 02558 997105

Wenn keine spezielle Anmeldeadresse angegeben ist, erfolgt die Anmeldung generell direkt in der FBS Steinfurt.

Laer

Elternstart NRW

PEKiP in Laer
Geburtszeitraum
Oktober - Dezember 2012
„Elternstart NRW" heißt ein neues Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen, das von Eltern mit Kindern unter einem Jahr gebührenfrei in Anspruch genommen werden kann. Wie auch in unseren PEKiP- und Eltern-Baby-Treff-Kursen

- können Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen
- können Sie Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen.
- machen Ihre Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben Freude an dem Spiel mit anderen Kindern.

Der Elternstart NRW ist auf 5 Treffen begrenzt.
Mit der Anmeldung sichern Sie sich einen Platz in den, diesem Elternstartkurs folgenden PEKiP-Kursen. Falls Sie an einem dieser PEKiP-Kurse nicht teilnehmen möchten, können Sie sich bis eine Woche vor Beginn abmelden. Nähere Einzelheiten erfahren Sie beim 1. Treffen durch die Kursleitung.

14-907 Di., 08.01.13, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Laer, Speicher, Am Rathaus
Andrea Spieker-Kreft

Elternstart NRW
PEKiP in Laer
Geburtszeitraum Januar - März 2013
14-908 Mi., 11.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Vormittage, 10 UStd., gebührenfrei
Laer, Speicher, Am Rathaus
Andrea Spieker-Kreft

Bei der Erziehung
muss man etwas
aus dem Menschen
herausbringen
und nicht in ihn hinein.

Friedrich Fröbel
deutscher Pädagoge
(1782 – 1852)

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes. Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung. Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

14-152 Mo., 07.01.13, 09:00 - 10:30 Uhr
9 Vormittage + 1 Elternabend
21 UStd., 37,80 €

14-153 Mo., 07.01.13, 10:30 - 12:00 Uhr
9 Vormittage + 1 Elternabend
21 UStd., 37,80 €

14-154 Di., 08.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-155 Do., 10.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-156 Mo., 08.04.13, 09:00 - 10:30 Uhr
13 Vormittage + 1 Elternabend
29 UStd., 52,20 €

14-157 Mo., 08.04.13, 10:30 - 12:00 Uhr
13 Vormittage + 1 Elternabend
29 UStd., 52,20 €

14-158 Di., 09.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage + 1 Elternabend
29 UStd., 52,20 €

14-159 Do., 11.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,60 €

14-160 Mo., 09.09.13, 09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,60 €

14-161 Mo., 09.09.13, 10:30 - 12:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 48,60 €

14-162 Di., 10.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 45,00 €

14-163 Do., 12.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 45,00 €
Laer, Grundschule, Kolpingweg 9
Ulrike Stockbrink

Horstmar-Leer

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.
Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.
Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

14-164 Mi., 09.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-165 Mi., 10.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage + 1 Elternabend
29 UStd., 52,20 €

14-166 Mi., 11.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €
Horstmar-Leer, Pfarrheim, Kirchplatz 4
Silke Große Kleimann

Impfungen bei Haustieren

Seite 38

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Metelen

FBS-Musikgarten

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren
Ziele der ersten Erfahrungen mit Musik sind:
- Musik als festen Bestandteil des Alltags erleben
- Kennenlernen von Kinderliedern, Fingerspielen und Versen
- Freude am Singen, Spaß beim Tanzen und Spielen
- Musik als Bindeglied im Miteinander erfahren
- Musik als positive Unterstützung für die persönliche Entwicklung des Kindes (Sprache, Selbstvertrauen, Grob- und Feinmotorik, Sozialverhalten, Fantasie und Konzentration) nutzen.

14-167 Di., 22.01.13, 15:00 - 15:45 Uhr
4 Nachmittage, 4 UStd., 8,00 €

14-168 Di., 16.04.13, 15:00 - 15:45 Uhr
7 Nachmittage, 7 UStd., 14,00 €

14-169 Di., 17.09.13, 15:00 - 15:45 Uhr
6 Nachmittage, 6 UStd., 12,00 €
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Christel Kintrup
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

14-170 Di., 22.01.13, 16:00 - 16:45 Uhr
4 Nachmittage, 4 UStd., 8,00 €

14-171 Di., 16.04.13, 16:00 - 16:45 Uhr
7 Nachmittage, 7 UStd., 14,00 €

14-172 Di., 17.09.13, 16:00 - 16:45 Uhr
6 Nachmittage, 6 UStd., 12,00 €
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Christel Kintrup
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

Nordwalde

Gemeinsam erleben

Eltern-Baby-Kurs
für Eltern mit Babys ab 3 Monaten
Die Kurse richten sich an Eltern mit ihren Babys von 3 Monaten bis zu einem Jahr. In Gruppen, die nach dem Alter eingeteilt werden, werden verschiedene, altersgerechte Elemente der Wahrnehmungsförderung, entwicklungsspezifische Spiel- und Bewegungsanregungen, sowie Fingerspiele und Lieder fester Bestandteil dieses Kurses sein. Der Kontakt zwischen Eltern in gleicher Lebenssituation, bietet ein gutes Forum zum Austausch von Erfahrungen und Informationen. Die Eltern sollen mit Spaß und Freude die Entwicklung ihrer Kinder individuell beobachten lernen und damit auch die Bindung zu ihrem Kind vertiefen. Es besteht, aufgrund der warmen Raumtemperatur, die Möglichkeit die Kinder auszuziehen, damit sie sich freier bewegen können. Zu diesem Kurs gehört ein Gesprächsabend.
Bitte bringen Sie ein Badehandtuch mit.

14-173 Mo., 07.01.13, 15:00 - 16:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €

14-174 Mo., 08.04.13, 15:00 - 16:30 Uhr
12 Nachmittage, 24 UStd., 48,00 €

14-175 Mo., 09.09.13, 15:00 - 16:30 Uhr
11 Nachmittage, 22 UStd., 44,00 €
Nordwalde, Kindertageseinrichtung
Im Wiesengrund, Im Wiesengrund 52
Katja Schulze Greiving
Anmeldung: Katja Schulze Greiving,
Tel.: 0176 61377843

Altenberge

Elternstart NRW – PEKiP

„Elternstart NRW" heißt ein neues Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen, das von Eltern mit Kindern unter einem Jahr gebührenfrei in Anspruch genommen werden kann. Wie auch in unseren PEKiP- und Eltern-Baby-Treff-Kursen

- können Sie unter fachlicher Anleitung Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen
- können Sie Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen.
- machen Ihre Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben Freude an dem Spiel mit anderen Kindern.

Der Elternstart NRW ist auf 5 Treffen begrenzt.

14-919 Termin wird noch bekannt gegeben
09:00 - 10:30 Uhr, 5 Vormittage

14-920 Termin wird noch bekannt gegeben
09:00 - 10:30 Uhr, 5 Vormittage

14-921 Termin wird noch bekannt gegeben
09:00 - 10:30 Uhr, 5 Vormittage
10 UStd., gebührenfrei
Altenberge, Villa Kindertraum, Am Hang 5
Iris Rademacher

Elternstart NRW – Babymassage

Babys erleben bei der Babymassage Ruhe, Wärme, Geborgenheit und absolute Entspannung. Sie fühlen sich wohl und empfinden Freude an den intensiven, liebevollen Berührungen. Vertrauen, Sicherheit und ein gesundes Selbstwertgefühl bilden sich aus. Die Massage fördert die ganzheitliche Entwicklung des Kindes, aber auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Eltern lernen, die Körpersprache des Babys bewusster wahrzunehmen und werden sicherer im Umgang mit ihrem Kind. Hinweis: Nach den Richtlinien des Projektes „Elternstart NRW" darf der Kurs nur dann kostenfrei angeboten werden, wenn mindestens 8 Elternteile mit einem Kind teilnehmen. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann der Kurs trotzdem angeboten werden, aber es wird dann eine Teilnahmegebühr fällig. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Ihre Anmeldung auch für diesen Fall gelten soll.

14-922 Termin wird noch bekannt gegeben
09:30 - 11:00 Uhr, 5 Vormittage
10 UStd., gebührenfrei
Altenberge, Villa Kindertraum, Am Hang 5
Melanie Müller
Anmeldung: Melanie Müller, Tel.: 02505 408492

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Eltern-Baby-Kurs

Die Kurse richten sich an Eltern mit ihren Babys von 3 Monaten bis zu einem Jahr. In Gruppen, die nach dem Alter eingeteilt werden, werden verschiedene, altersgerechte Elemente der Wahrnehmungsförderung, entwicklungsspezifische Spiel- und Bewegungsanregungen, sowie Fingerspiele und Lieder fester Bestandteil dieses Kurses sein. Der Kontakt zwischen Eltern in gleicher Lebenssituation, bietet ein gutes Forum zum Austausch von Erfahrungen und Informationen. Die Eltern sollen mit Spaß und Freude die Entwicklung ihrer Kinder individuell beobachten lernen und damit auch die Bindung zu ihrem Kind vertiefen. Es besteht, aufgrund der warmen Raumtemperatur, die Möglichkeit die Kinder auszuziehen, damit sie sich freier bewegen können. Zu diesem Kurs gehört ein Gesprächsabend.
Bitte bringen Sie ein Badehandtuch mit.

14-176 Mo., 07.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 46,00 €

14-177 Mo., 08.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr,
13 Vormittage + 1 Elternabend
29 UStd., 58,00 €

14-178 Mo., 09.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr,
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 50,00 €
Altenberge, Villa Kindertraum, Am Hang 5
Anja Katzer
Anmeldung: Anja Katzer, Tel.: 02505 623731

14-179 Di., 08.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 46,00 €

14-180 Di., 09.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage + 1 Elternabend
29 UStd., 58,00 €

14-181 Di., 10.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 50,00 €
Altenberge, Villa Kindertraum, Am Hang 5
Anja Katzer
Anmeldung: Anja Katzer, Tel.: 02505 623731

14-182 Do., 10.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 46,00 €

14-183 Do., 11.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage + 1 Elternabend
27 UStd., 54,00 €

14-184 Do., 12.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr,
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 50,00 €
Altenberge, Villa Kindertraum, Am Hang 5
Anja Katzer
Anmeldung: Anja Katzer, Tel.: 02505 623731

Kidix Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.
Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.
Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.
Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

14-185 Mi., 09.01.13, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage + 1 Elternabend
23 UStd., 41,40 €

14-186 Mi., 10.04.13, 10:00 - 11:30 Uhr
14 Vormittage + 1 Elternabend
31 UStd., 55,80 €

14-187 Mi., 11.09.13, 10:00 - 11:30 Uhr
11 Vormittage + 1 Elternabend
25 UStd., 45,00 €
Altenberge, Villa Kindertraum, Am Hang 5
Mechthild Uphues
Anmeldung: Mechthild Uphues,
Tel.: 02505 8692

Eltern und Kinder – gemeinsam aktiv

Gemeinsame Aktivitäten von Eltern (Großeltern) mit ihren Kindern bieten eine Chance, im Miteinander etwas zu erleben, sich auszutauschen sowie Freude und (neue) Erfahrungen zu teilen. Die gemeinsamen Erlebnisse vertiefen die Beziehung zu Ihrem Kind, lassen Sie vielleicht neue Seiten an sich und Ihrem Kind entdecken und geben vielfältige Impulse zur Gestaltung des Familienlebens.

Fitnessgymnastik für Mütter mit ihren Babys

nach der Rückbildungszeit bis zum 12. Lebensmonat

Sie wünschen sich nach der Rückbildungszeit eine weiterführende Gymnastik? In diesem Kurs können Sie Ihre Figur weiter in Form bringen. Das Programm baut auf den Übungen der Rückbildungsgymnastik auf und ist auf die spezielle körperliche Situation abgestimmt. Ziel ist es, die Beckenbodenmuskulatur und die Muskulatur an Rücken, Bauch, Bein und Po zu kräftigen, die Kondition zu stärken und mögliche Beschwerden wie z. B. Beckenbodensenkung, Blasenschwäche oder Harninkontinenz zu lindern bzw. diesen vorzubeugen.
Die Babys können selbstverständlich zum Kurs mitgebracht werden. Sie werden – soweit möglich – in die Übungen mit einbezogen.
Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Stopper-Socken (Hallenturnschuhe), ein Badetuch und Trinkwasser mit.

12-044 Fr., 11.01.13, 09:00 - 09:45 Uhr*1
12-045 Fr., 12.04.13, 09:00 - 09:45 Uhr*2
12-046 Fr., 07.06.13, 09:30 - 10:15 Uhr*2
12-047 Fr., 13.09.13, 09:00 - 09:45 Uhr*3
12-048 Fr., 08.11.13, 09:30 - 10:15 Uhr*2
*1 7 Vormittage, 7 UStd., 17,50 €
*2 5 Vormittage, 5 UStd., 12,50 €
*3 4 Vormittage, 4 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Silke Große Kleimann

Babys in Bewegung

Seite 18

Spiel und Spaß für Babys

für Eltern/Großeltern mit Babys von 6 - 12 Monaten

Eltern oder Großeltern können in diesem Kurs ein paar vergnügliche Stunden mit dem Baby verbringen und dabei verschiedene neue Spiele kennen lernen, die den Babys viel Freude und Wohlbefinden bereiten. Im Mittelpunkt stehen dabei Bewegungsspiele, Fingerspiele und Singspiele, die man ohne großen Vorbereitungsaufwand spielen kann.
Machen Sie mit und genießen Sie die gemeinsame Zeit!

15-001 Do., 21.02.13, 09:30 - 10:30 Uhr
15-002 Do., 19.09.13, 09:30 - 10:30 Uhr
2 Vormittage, 2 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Simone Diekmann

Die Arbeit läuft dir nicht davon,
während du dem Kind
den Regenbogen zeigst.

Aber der Regenbogen
wartet nicht,
bis du mit deiner Arbeit
fertig bist.

(Quelle unbekannt)

Turn- und Kletterstrolche

Bewegungsbaustelle
für Eltern mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren

Bewegung macht Spaß! Durch Bewegungsspiele, Sing- und Fingerspiele sowie abwechslungsreiche Spiellandschaften entdecken Kinder gemeinsam mit ihren Eltern ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Die Kinder können ihren „natürlichen" Bewegungsdrang ausleben, werden in ihrem Körperbewusstsein sowie ihren motorischen Fähigkeiten gestärkt und gewinnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Eltern erhalten Anregungen, wie sie das Bewegungsbedürfnis und die gesunde Entwicklung ihres Kindes unterstützen und fördern können.
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe/Stoppersocken, Trinkwasser

15-003 Mo., 14.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr
8 Vormittage, 16 UStd., 32,00 €

15-004 Mo., 15.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd., 48,00 €

15-005 Mo., 09.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd., 44,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Simone Diekmann

15-006 Do., 10.01.13, 15:00 - 16:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €

15-007 Do., 11.04.13, 15:00 - 16:30 Uhr
12 Nachmittage, 24 UStd., 48,00 €

15-008 Do., 12.09.13, 15:00 - 16:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €
Altenberge, DRK Familienzentrum Pusteblume, Spatzenweg 10
Katja Schulze Greiving
Anmeldung: Katja Schulze Greiving,
Tel.: 02505 937879 oder 0176 61377843

Stippvisite im Marienhospital

Eltern und Kinder (3 - 8 Jahre) erkunden ein Krankenhaus

Dieser Nachmittag bietet Gelegenheit, sich im Marienhospital Steinfurt einmal näher umzuschauen und einen „Blick hinter die Kulissen zu werfen". Eltern und Kinder lernen die Abläufe und Räume in der Aufnahme- und Notfallambulanz kennen und erfahren z. B., wie eine Wunde versorgt wird, wie man einen Gips herstellt, was ein Röntgengerät ist … Dabei sind alle Fragen der Kinder und Eltern willkommen. Eine Krankenschwester und eine Ärztin stehen gern Rede und Antwort.
Hinweis: Die Kinder müssen mindestens 3 Jahre alt sein und dürfen keine ansteckenden Krankheiten haben. Wir bitten um Verständnis, dass der laufende Krankenhausbetrieb kurzfristige Programmänderungen erforderlich machen kann.
Mitzubringen: Gebühr bzw. Kontoverbindung

16-001 Mi., 13.03.13, 15:30 - 17:00 Uhr
2 UStd., 4,00 € (mit 1 Kind)
Steinfurt-Borghorst, Marienhospital, Mauritiusstraße 5
Britta Färber/Dr. med. Heike Jäger

Geschwister-Tag im Kreißsaal

Seite 12

Leichter lernen mit Edu-Kinesthetik

für Eltern mit Kindern im 1. - 4. Schuljahr

Kinder und Eltern erfahren in diesem Kurs, was sie tun können, damit ihnen das Lernen leichter fällt. Sie erfahren, wie Lernen funktioniert, wann Ohren, Augen und das Gehirn möglicherweise „abschalten" und wie man diese wieder „anschalten" kann. Lern- und Konzentrationsprobleme tauchen oft dann auf, wenn die Sinne nicht optimal zum Einsatz kommen.
Die Übungen aus der Edu-Kinesthetik (auch „Brain-Gym" genannt) stellen eine wirksame Hilfe zum Abbau und zur Vorbeugung von Konzentrationsschwächen und Lernproblemen dar. Ergänzt werden die Brain-Gym®-Übungen in diesem Kurs durch spielerische Übungen für die Sinne, Spiele für die Motorik und kleine Entspannungsübungen, um ein ganzheitliches Lernen zu ermöglichen.
Aus pädagogischen Gründen wird empfohlen, nur mit 1 Kind teilzunehmen.
Bei Interesse können Sie zum Abschluss des Kurses ein Arbeitsheft und eine Literaturliste bei der Kursleiterin erwerben (ca. 6,00 €).
Mitzubringen: Kopiergeld ca. 1,00 €, bequeme Kleidung, Trinkwasser

16-002 Do., 14.02.13, 15:00 - 16:30 Uhr
5 Nachmittage, 10 UStd., 25,00 € (mit 1 Kind)

16-003 Do., 19.09.13, 15:00 - 16:30 Uhr
4 Nachmittage, 8 UStd., 20,00 € (mit 1 Kind)
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rena Abernetty

„Die liegende Acht"

für Eltern mit Kindern von 7 - 10 Jahren

Bewegungsübungen mit der „Acht" stammen aus der Edu-Kinesthetik. Sie haben zum Ziel, die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften zu fördern. Dabei geht es insbesondere um die Aktivierung des Gehirns, die Verbindung von Kopf und Bauch(-gefühl) sowie die Hand-Augen-Koordination. Übungen mit der „Acht" können die Konzentration, die Koordination und das Sehen (den Seh-Sinn) verbessern. Hilfreich ist die „Acht" in allen Bereichen des Lernens und Lebens.
Mitzubringen: Rutschfeste Hausschuhe, Trinkwasser, bequeme Kleidung

16-004 Di., 16.04.13, 15:30 - 17:00 Uhr
16-005 Di., 01.10.13, 15:30 - 17:00 Uhr
1 Nachmittag, 2 UStd., 5,00 € (mit 1 Kind)
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rena Abernetty

Begrenze deine Kinder nicht
durch dein eigenes Wissen,
denn sie sind
in einer anderen Zeit geboren.

(Antonio de Mello)

Quadratologo

für Eltern mit Kindern von 6 - 10 Jahren

Das Quadratologo bietet einen leichten Einstieg in die Welt der Malerei und eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters. Den Malgrund bildet eine spezielle, mit Netz bespannte Leinwand. Nach und nach werden die kleinen Quadrate auf der Leinwand mit Acrylfarbe ausgemalt, und so entstehen spielerisch individuelle Bilder. Wer möchte, kann die Bilder zusätzlich mit Dekomaterial schmücken (z. B. Glitter, Sternchen, Glassteinchen, Muscheln, Federn …).
In diesem Fall das Dekomaterial bitte selbst mitbringen.
Mitzubringen: ca. 7,00 - 9,00 € Materialkosten (pro Bild), Borstenpinsel (10 mm breit), Lappen, Pappteller, alte Zeitung, Malkittel, 1 - 2 Pizza-Kartons o. ä. (für den Transport des Bildes), ggf. Dekomaterial (z.B. Glitzersteinchen o. ä.).

16-006 Do., 31.01.13, 15:00 - 17:15 Uhr
3 UStd., 6,00 € (mit 1 Kind) + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

Filzen mit der Nadel: Ostereier, Osterhasen & Co.

für Eltern mit Kindern von 6 - 10 Jahren

Filzen kann man auch mit der Nadel - ohne Wasser und Seife. Die Technik des Trockenfilzens ist einfach zu erlernen – und mit etwas Geschick entstehen rasch kleine Kunstwerke. In diesem Kurs können Kinder und Eltern schöne Ostereier, kleine Osterhasen oder Osternester filzen.

Mitzubringen: ca. 1,00 - 3,00 € Materialkosten (pro Person)

16-007 Mi., 06.03.13, 15:30 - 17:45 Uhr
3 UStd., 7,50 € (mit 1 Kind) + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Margarete Zumkley

Kreatives Gestalten für die ganze Familie

16-008 Fr., 01.03.13, 14:30 - 16:00 Uhr
4 Nachmittage, 8 UStd., 16,00 €
Steinfurt-Borghorst, AWO-Kinderwelt, Schützenstraße 24
Martina Ribbers
Anmeldung: AWO-Kinderwelt, Tel.: 02552 62863

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Flughafenführung

für Erwachsene und für Kinder ab 7 Jahren mit ihren Eltern

Lernen Sie die faszinierende Flughafenwelt von einer ganz anderen Seite kennen! Bei dieser Führung erleben Erwachsene und Kinder das spannende Geschehen hinter den Kulissen des Flughafens. Sie erfahren zunächst alles Wissenswerte rund um den Flughafen Münster/Osnabrück in einem kurzen anschaulichen Vortrag. Anschließend führt der FMO-Besucherservice die Gruppe durch die Terminalgebäude und die Personenkontrolle sowie die Gäste-Bereiche. Danach folgt eine Tour über das Vorfeld. Dabei gibt es viel zu sehen: Feuerwehr, Tanklager, Gepäcksortieranlage und vielleicht sogar Starts und Landungen aus nächster Nähe! Wo kann man die Faszination des Fliegens besser kennen lernen?
Hinweis: Bitte führen Sie einen gültigen Personalausweis mit, da behördliche Kontrollen auf dem Flughafengelände nicht ausgeschlossen sind. Bitte führen Sie auf keinen Fall folgende Gegenstände mit sich: Flüssigkeiten jeder Art über 100 ml, Waffen jeder Art bzw. deren Attrappen, Messer, Scheren, Nagelfeilen oder sonstige spitze Gegenstände, Reizgas wie Tränengas oder Pfefferspray, Benzinfeuerzeuge, Werkzeuge.
Fotografieren und Filmen sind auf dem Flughafengelände grundsätzlich erlaubt. Ausgenommen davon sind der Bereich der Personenkontrolle sowie behördliche Aktivitäten.
Ein kostenloser Rücktritt ist nur bis zum u. g. Termin oder bei Stellung von Ersatzteilnehmern möglich.
Mitzubringen: Personalausweis

16-009 Do., 25.04.13, 16:00 - 17:30 Uhr
2 UStd., 7,00 € pro Erwachsener, 5,00 € pro Kind bis 16 Jahre (Preisänderung vorbehalten)
Greven, Flughafen Münster/Osnabrück, Hüttruper Heide 71 - 81,
Treffpunkt: Flughafeninformation (Meeting-Point) im Terminal 1.
Beate Jablonka/N. N.
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 18.04.13

Erlebnistag mit Pferden, Spiel und Lagerfeuer

für Eltern mit Kindern von 5 - 12 Jahren

Dieser Kurs verspricht Groß und Klein einen erlebnisreichen Nachmittag mit Reiten, Spiel und Lagerfeuer. Nach einem kurzen Rundgang über das Gelände können die Kinder erste Erfahrungen auf einem Pferd sammeln. Gemeinsam putzen und satteln wir die Pferde. Dann geht´s los: Die Kinder reiten, wobei die Pferde von den Eltern geführt werden. Natürlich dürfen an diesem Tag auch kleine Reiterspiele nicht fehlen. Habt Ihr schon mal Geschicklichkeitsspiele auf dem Pferd ausprobiert? Am Ende helfen alle bei der Fütterung und Versorgung der Pferde. Zum krönenden Abschluss gibt es ein Lagerfeuer, bei dem wir leckere Würstchen grillen und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.
Wichtig: Pro Kind ist ein Erwachsener zum Führen des Pferdes notwendig. Daher bezieht sich die Kursgebühr auf 1 Kind mit 1 Erwachsenen.
Mitzubringen: Fahrradhelm für das Kind, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

16-010 Sa., 04.05.13, 15:00 - 18:00 Uhr
4 UStd., 25,00 € (pro Kind mit 1 Erwachsenen) inkl. 1 Würstchen und 1 Brötchen pro Person
(Gebühr für 2. Elternteil: 4,00 €)
Saerbeck, Reitschule Landskron, Middendorf 62
Anke Landskron
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluß: 26.04.13

Auf Entdeckungstour im Wald

für Eltern mit Kindern von 3 - 14 Jahren

An diesem Nachmittag werden wir alle zu Sammlern und Jägern! Mit Erkundungs- und Sinnesspielen erforschen wir gemeinsam die Natur und die heimische Tierwelt. Wofür sind eigentlich Ameisenhaufen oder Bienenstöcke gut? Welche Tiere und Bäume gibt es im Wald? Wie sieht ein Fuchsbau aus? Was macht eigentlich ein Jäger? Wie fühlen sich Baumrinde oder Moos an? Wie riecht der Waldboden? Und welche Pflanzen finden sich am Wegesrand? … Natürlich darf auf unserem Spaziergang auch eine kleine Picknickpause nicht fehlen. Seid gespannt auf einen erlebnisreichen Nachmittag!
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei starkem Regen oder Sturm erkundigen Sie sich bitte von 11:00 bis 12:00 Uhr bei der Kursleiterin (Tel. 02572-988996), ob der Kurs stattfindet.
Mitzubringen: Proviant für die Picknickpause, wetterfeste und zeckensichere Kleidung, feste Schuhe

16-020 Sa., 15.06.13, 15:00 - 18:00 Uhr
4 UStd., 9,20 € pro Kind mit 1 Erwachsenen
(Gebühr für 2. Elternteil: 5,00 €,
für Geschwisterkind: je 3,00 €)
Emsdetten, Treffpunkt:
Vor dem „Bauerncafé Dieckmann", Isendorf 49
Christa Lührmann
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 07.06.13

Pause vom Alltag

– Seminarwochenende
für Frauen –

Seite 68

Geocaching – Schatzsuche per GPS

für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Schon mal etwas von Geocaching gehört? Geocaching ist eine „moderne Schatzsuche" in der freien Natur. Dabei gilt es, mit Hilfe eines GPS-Gerätes und Koordinaten einen sog. „Cache" (geheimes Versteck) zu suchen und den dort versteckten Schatz zu finden. Dieses Outdoor-Hobby für Groß und Klein begeistert immer mehr Menschen. Der Reiz am Geocaching ist vielfältig: Spaß am Unterwegssein in der Natur in Verbindung mit moderner Technik, Spaß an der Suche, Spaß an der Herausforderung, Spaß an der gemeinsamen Aktivität, Spaß am Austausch mit anderen Geocachern. Kursinhalte:

- Bedienung der GPS-Geräte
- Grundregeln des Geocaching
- Tipps für die Routenplanung
- Vorbereitung am PC
- Datenaustausch PC - GPS - PC
- gemeinsames Suchen und Finden eines „Caches" in der Natur.

GPS-Geräte werden in ausreichender Anzahl zur Verfügung gestellt.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung (lange Hose, feste Schuhe), Trinkwasser. Falls vorhanden, können eigene GPS-Geräte mitgebracht werden.

16-011 Sa., 15.06.13, 13:30 - 17:15 Uhr
5 UStd., 9,00 € pro Erwachsener, 6,00 €
pro Kind (Geschwisterkind: 4,00 €)
Ochtrup-Langenhorst, Johannes-Haus
(Pfarrheim St. Johannes-Baptist), Metelener Straße 14 a
Johannes Herfurth
(spezielles Anmeldeformular), Christiane Brüffer,
Tel. 02553 98486

16-012 Sa., 22.06.13, 13:15 - 17:00 Uhr
5 UStd., 9,00 € pro Erwachsener, 6,00 €
pro Kind (Geschwisterkind: 4,00 €)
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Johannes Herfurth
Anmeldung: Ursula Langehaneberg,
Tel.: 02556 1460

Rittermahl wie im Mittelalter

für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Einmal beim Essen alles das dürfen, was man zuhause nicht darf! Besteck und Teller kannte man im Mittelalter nicht. Deftige Speisen wurden mit der Hand gegessen, und das Tischtuch war die Serviette. Wir beginnen zunächst mit einem ca. 2-stündigen Stadtrundgang durch Tecklenburg, bei dem wir in mittelalterliche Stimmung gebracht werden und Orte kennen lernen, die noch nicht jeder gesehen hat. Anschließend geht´s zum Rittermahl in die Jugendherberge.
Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu dem u. g. Termin oder bei Stellung von Ersatzteilnehmern möglich.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Daher bitte wetterfeste Kleidung tragen.

16-013 Fr., 20.09.13, 17:00 - 21:00 Uhr
5 UStd., 15,50 € pro Person
inkl. Stadtführung und Rittermahl
Tecklenburg, Jugendherberge,
Am Herrengarten 5
Ulrich Petersmann
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 11.09.13

Jedes Kind
ist gewissermaßen ein Genie
und jedes Genie
gewissermaßen ein Kind.

(Arthur Schopenhauer)

Sternenglanz zur Weihnachtszeit

Planetarium Münster:
Für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Über den verschneiten Dächern von Münster leuchten die Sterne und Sternbilder, die in der Weihnachtszeit zu sehen sind. Findet sich unter ihnen der „Stern von Bethlehem", jener Stern, den die Heiligen Drei Könige damals sahen und der ihnen den Weg nach Bethlehem wies? Dieser Stern ist heute als weihnachtliches Symbol überall zu finden. Aber gab es ihn tatsächlich? Stimmen Sie sich mit uns, bei einem Blick auf Herkunft und Tradition des Weihnachtsfestes, auf Weihnachten ein!
Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis 27.11.13 oder bei Stellung von Ersatzteilnehmern möglich.

16-014 Do., 05.12.13, 14:30 - 16:00 Uhr
2 UStd., 5,50 € pro Erwachsener,
3,00 € pro Kind (Preisänderung vorbehalten)
Münster, LWL-Museum für Naturkunde,
Sentruper Straße 285
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 27.11.13

Familien kochen

In der Erlebnisküche der FBS kochen Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel. Hier wird gemeinsam gekocht, probiert und mit allen Sinnen genossen. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß am Kochen und das gemeinsame Erleben.

16-015 Sa., 23.02.13, 10:00 - 13:00 Uhr
16-016 Sa., 15.06.13, 10:00 - 13:00 Uhr
16-017 Sa., 28.09.13, 10:00 - 13:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Knusper, knusper, Knäuschen

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

…und kamen an ein Lebkuchenhaus. Wer kennt es nicht, das Lebkuchenhaus aus dem Märchen „Hänsel und Gretel"? Passend zur Vorweihnachtszeit wollen wir ein solches Knusperhäuschen backen und bauen und dabei einen vergnüglichen Nachmittag genießen.
Mitzubringen: Tablett oder feste Unterlage, Backpinsel, Schürze

16-018 Sa., 30.11.13, 14:00 - 17:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Greven, Familienzentrum Kinderland,
Wilhelm-Busch-Straße 13
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Familienzentrum Kinderland,
Tel.: 02571 52255

Babysitter-Kursus

für Jugendliche ab 12 Jahren

In diesem Kursus lernt ihr alles, was zur Betreuung eines Kindes gehört: Wickeltechniken, Pflege, Beschäftigungsmöglichkeiten und Spiele, Verhalten in schwierigen „erzieherischen" Situationen usw. Eure Fragen sind natürlich immer willkommen. Nach erfolgreicher Beendigung des Kurses erhaltet ihr ein „Babysitter-Diplom", und wir helfen euch bei der Vermittlung. Für Bastelmaterial und Kopien entstehen zusätzliche Kosten.
Mitzubringen: Schreibzeug, Stifte, Kleber, Schere, Pausenverpflegung

17-001 Sa., 02.03.13, 10:00 - 13:00 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd.,
32,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heike Övermann

17-002 Sa., 02.02.13, 10:00 - 13:00 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd.,
32,00 € + Materialkosten
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Heike Övermann
Anmeldung: Reinhild Blaschke, Tel.: 02558 1303

17-003 Sa., 02.03.13, 09:30 - 17:00 Uhr
Sa., 09.03.13, 09:30 - 17:00 Uhr
16 UStd., 32,00 € + Materialkosten
Laer, Grundschule
(Raum der Übermittagsbetreuung), Kolpingweg 9
Maria Moser
Anmeldung: Maria Moser, Tel.: 02554 8267

Echt easy

Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Die Kinder lernen die Nähmaschine kennen und bedienen. Sie werden in kleinen Schritten an das Nähen und alle damit zusammenhängenden Arbeiten herangeführt.
Mitzubringen: Bleistift, Maßband, Schere, Stecknadeln, alte Jeanshose, Oberhemd oder Stoffreste.

17-004 Do., 17.01.13, 16:30 - 18:45 Uhr
17-005 Do., 14.02.13, 16:30 - 18:45 Uhr
17-006 Do., 26.09.13, 16:30 - 18:45 Uhr
17-007 Do., 07.11.13, 16:30 - 18:45 Uhr
3 Nachmittage, 9 UStd.,
18,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Dunja Klostermann

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Lirum Larum Löffelstiel… Kochen ist ein Kinderspiel!

Auch kleine Leckermäuler liebe gute Küche. Und noch mehr Spaß macht´s, wenn ohne viel Aufwand Gesundes auf dem Tisch steht. Hier wird geschnippelt, gerührt und gekocht, was der Löffel hergibt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also heißt es: „Wer sich zuerst anmeldet, kocht zuerst!"

17-008 Do., 14.02.13, 15:00 - 18:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Metelen, Hauptschule, Zum Freistein 33
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

Ich lade mir einen Gast ein

Hier treffen sich kochbegeisterte Kinder und Jugendliche, die gemeinsam unter kundiger Anleitung ein Menü erstellen. Jeder lädt außerdem einen Gast ein (Mutter, Vater, Oma, Opa, Freund/-in usw.), der anschließend in geselliger Runde die zubereiteten Köstlichkeiten mit genießen darf. Die Gäste sind ab 18:45 Uhr willkommen.

17-009 Do., 05.09.13, 15:00 - 18:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Metelen, Hauptschule, Zum Freistein 33
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

Auf Kinder wirkt das Vorbild, nicht die Kritik.

(Heinrich Thiersch)

Ruheinseln für Kinder

für Kinder von 7 bis 9 Jahren

In unserem hektischen und von Stress beladenen Alltag brauchen auch schon unsere Kinder Entspannung.
Die Kinder erfahren in dem Kurs:

- Handlungsmöglichkeiten, um auf Stress reagieren zu können,
- eine bessere Selbstwahrnehmung,
- Stärkung des Selbstwertgefühls,
- eine positive Balance zwischen Spannung und Entspannung,
- eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit.

Mitzubringen: Decke, Stoppersocken

17-010 Di., 15.01.13, 16:30 - 17:15 Uhr
17-011 Di., 17.09.13, 16:30 - 17:15 Uhr
8 Nachmittage, 8 UStd., 24,00 €
Emsdetten, Familienzentrum St. Joseph, Sträterstraße 1
Veronika Ottenjann
Anmeldung: Familienzentrum St. Joseph, Tel.: 02572 4488,
E-Mail: kita.stjoseph-emsdetten@bistum-muenster.de

Ruheinseln für Kinder

für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Mitzubringen: Decke, Stoppersocke

17-012 Di., 15.01.13, 15:15 - 16:00 Uhr
17-013 Di., 17.09.13, 15:15 - 16:00 Uhr
8 Nachmittage, 8 UStd., 24,00 €
Emsdetten, Familienzentrum St. Joseph, Sträterstraße 1
Veronika Ottenjann
Anmeldung: Familienzentrum St. Joseph, Tel.: 02572 4488,
E-Mail: kita.stjoseph-emsdetten@bistum-muenster.de

Aktion Ferienspaß

Filzen

für Kinder von 7 - 10 Jahren

Lasst Euch in diesem Kurs verzaubern von einer uralten, faszinierenden Technik! Handgefertigter Filz ist in den letzten Jahren wieder verstärkt in Mode gekommen. Aus farbiger Rohwolle und Schmierseife stellen wir mit unseren Händen wunderschöne Schmuckstücke oder Gebrauchsgegenstände her, z. B. Halsketten, Armbänder, Bälle, Beutel, Taschen, Hausschuhe o. ä.
Mitzubringen: ca. 5,00 € Materialkosten, 1 Plastikschüssel (Größe 2-3 Liter), 1 Badehandtuch, 1 Handtuch

17-014 Mo., 22.07.13, 09:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr
Di., 23.07.12, 09:00 - 12:00 Uhr
12 UStd., Gebühr wird noch bekannt gegeben
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Margarete Zumkley
Anmeldung: Stadt Steinfurt, Emsdettener Str. 40, oder über www. steinfurt.de

Naturkundliche Exkursion in die Nacht

für Familien mit Kindern ab 10 Jahren

Die Exkursion startet am späten Abend kurz vor der Dämmerung. Auf einer kleinen Wanderung im Bagno widmen wir uns in erster Linie den Fledermäusen und Eulen. Wenn die Dunkelheit hereinbricht, kommt die Zeit von Batman und Co. Zum Aufspüren der Fledermäuse und zum Hörbarmachen ihrer Rufe wird ein Ultraschall-Konverter eingesetzt.
Treffpunkt: Parkplatz Bagno
Hinweis: Bei starkem Regen kann die Exkursion nicht stattfinden.
Mitzubringen: Fernglas, Taschenlampe, festes Schuhwerk

16-019 Termin wird noch bekannt gegeben, 20:45 - 23:00 Uhr, 3 UStd.,
6,00 € pro Erwachsener mit 1 Kind (weiterer Erwachsener: 4,00 €, weiteres Kind: 2,00 €)
Steinfurt-Burgsteinfurt, Bagno
Frank Peterskeit

Zeit für mich
– Bildungsfreizeit für Frauen –
Seite 66

Kinder lernen Erste Hilfe

für Kinder von 7 - 10 Jahren

Die Kinder lernen in diesem Kurs, wie sie in (einfachen) Unfallsituationen wirksam Erste Hilfe leisten können. Dazu gehören die grundsätzliche Beurteilung eines Verletzten, die Kontrolle von Atmung und Puls, der Umgang mit dem Verletzten, das korrekte Absetzen des Notrufes sowie die Grundlagen der Wundversorgung. Die Kursgebühr wird bei der Anmeldung fällig.
Mitzubringen: Papier, Stift, Buntstifte, Schnellhefter, Schere

17-015 Mi., 24.07.13, 09:00 - 12:00 Uhr
Do., 25.07.13, 09:00 - 12:00 Uhr
8 UStd., Gebühr wird noch bekannt gegeben
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hildegard Jorch
Anmeldung: Stadt Steinfurt, Emsdettener Str. 40 oder über www.steinfurt.de

Lirum Larum Löffelstiel… Kochen ist ein Kinderspiel!

Kochen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Auch kleine Leckermäuler liebe gute Küche. Und noch mehr Spaß macht´s, wenn ohne viel Aufwand Gesundes auf dem Tisch steht. Hier wird geschnippelt, gerührt und gekocht, was der Löffel hergibt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also heißt es: „Wer sich zuerst anmeldet, kocht zuerst!"

17-017 Di., 23.07.13, 09:00 - 12:00 Uhr
17-018 Di., 23.07.13, 15:00 - 18:00 Uhr
17-019 Mi., 24.07.13, 09:00 - 12:00 Uhr
17-020 Mi., 24.07.13, 15:00 - 18:00 Uhr
4 UStd., 6,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Echt easy

Nähen für Kinder ab 10 Jahren

Hier haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich unter fachlicher Leitung eine pfiffige Tasche aus einer abgelegten Jeans oder einem Jeansrock als modisches Accessoire her zu stellen.
Mitzubringen: Alte Jeanshose oder alter Jeansrock, Nähutensilien

17-021 Mo., 26.08.13, 09:30 - 11:45 Uhr
Di., 27.08.13, 09:30 - 11:45 Uhr
Mi., 28.08.13, 09:30 - 11:45 Uhr
9 UStd., 18,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Nicole Dieckmann/Dunja Klostermann

Gesundheit Entspannung Bewegung

Gesund leben

Gesundheit ist von zentraler Bedeutung für den Umgang mit den alltäglichen Anforderungen in Beruf, Familie und Gesellschaft. Mit unseren Kursen im Bereich der Gesundheitsbildung möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, aktiv und gezielt etwas für die Erhaltung, Förderung oder Wiedererlangung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens zu tun. Die Angebote orientieren sich dabei an einem präventiven, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. Gesundheit umfasst danach körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Ziel unserer Veranstaltungen ist es, Ihnen theoretische und praktische Grundlagen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung Ihres Lebens zu vermitteln. Dabei möchten wir Sie darin unterstützen, auf der Basis Ihrer individuellen Ressourcen den für Sie persönlich passenden Weg zu einer gesunden Lebensweise zu finden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine breite Vielfalt an praxisorientierten Vorträgen und Kursen aus den Bereichen Medizin, Naturheilkunde, Sport, Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung. Mit diesen Angeboten laden wir Sie ein,

- sich über aktuelle Gesundheitsfragen, medizinische Themen und alternative Heilmethoden zu informieren,
- Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern,
- für Ihre Entspannung zu sorgen und Stress abzubauen,
- Ihr körperlich-seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu finden.

Suchen Sie sich auf den folgenden Seiten das für Sie „richtige" Angebot aus!

Foto: Beate Jablonka

Farb-, Stil- und Imageberatung

Mit den für Sie richtigen Farben bekommen Sie eine frischere und attraktivere Ausstrahlung. Nach der sog. Neuner-Typologie kann im Kurs für jeden der individuelle Farbtypus erarbeitet werden.

Nicht nur durch die Farben, auch durch den richtigen Kleidungsstil wird Ihre Persönlichkeit unterstrichen. Dabei spielen Schnittführung, Passformen und Muster eine große Rolle. Für die adäquate Akzeptanz im Beruf und Privatleben ist der passende Kleidungsstil sicher ausschlaggebend, um ein angemessenes Bild beim Gegenüber hervorzurufen. Durch ein überzeugendes Erscheinungsbild werden Sie sicherer auftreten.

Mitzubringen: Lieblingskleidung, Lieblingsschmuck, Lieblingsschuhe

31-001 Di., 26.02.13, 19:30 - 22:30 Uhr
31-002 Mi., 09.10.13, 19:30 - 22:30 Uhr
4 UStd., 9,20 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hildegard Jorch

31-003 Di., 12.03.13, 19:30 - 22:30 Uhr
4 UStd., 9,20 €
Ochtrup-Welbergen, Pfarrheim, Dorfstraße
Hildegard Jorch
Anmeldung: Birgit Tombült, Tel.: 02553 2588

31-004 Fr., 12.04.13, 18:30 - 22:15 Uhr
5 UStd., 11,50 €
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Hildegard Jorch
Anmeldung: Reinhild Blaschke, Tel.: 02558 1303

Natürliches Schminken

Schönheit hat nicht nur etwas mit jugendlichem Aussehen und makelloser Haut zu tun. Vielmehr ist es wichtig, die eigene Individualität zu betonen und positive, persönliche Reize stärker hervorzuheben. An diesem Abend erhalten Sie einfache, aber raffinierte Tipps, wie Sie ihre individuellen Züge stimmig zum Ausdruck bringen können, ohne anschließend übermäßig geschminkt auszusehen. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden dabei zu Beginn des Abends gemeinsam festgelegt.

Mitzubringen: Materialkosten ca. 5,00 €, Handspiegel, Stirnband, Abschminksachen, vorhandene Schminkutensilien

31-005 Mi., 06.03.13, 19:30 - 22:30 Uhr
31-006 Di., 17.09.13, 19:30 - 22:30 Uhr
4 UStd., 8,40 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hildegard Jorch

31-007 Fr., 08.11.13, 19:30 - 22:30 Uhr
4 UStd., 8,40 € + Materialkosten
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Hildegard Jorch
Anmeldung: Reinhild Blaschke, Tel.: 02558 1303

Wissen ist ein Schatz,
der seinen Besitzer
überallhin begleitet.

(Sprichwort aus China)

Wellness für die Hände

Gepflegte Hände – Gesunde Hände

Die Hände sind die erste Visitenkarte für Mann und Frau. Sie sprechen eine eigene Sprache, denn an ihnen spiegelt sich Vieles wider über Ihren Alltag, Ihre Persönlichkeit, Selbstwertschätzung und Gesundheit. In diesem Kurs erhalten Sie praktische und nützliche Tipps zur Pflege und Gesunderhaltung von Händen und Nägeln. Dabei haben Sie Gelegenheit, einiges davon auch gleich auszuprobieren – ein Hand- und Nagelbad, ein Handpeeling und eine Maske und Massage. Erleben Sie selbst, wie wohltuend sich eine Wellness-Behandlung auf ihre Hände und Nägel auswirkt!
Mitzubringen: Materialkosten ca. 5,00 €, 3 Handtücher, Frischhaltefolie, vorhandene Maniküre-Utensilien.

31-008 Di., 29.01.13, 19:30 - 22:30 Uhr
4 UStd., 8,40 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hildegard Jorch

Wellness für die Haut ab 40

Ab 40 Jahren lässt die Elastizität der Haut merklich nach. Die Haut wird trockener, dünner und empfindlicher. Auch die ersten Lippenfältchen sowie Altersflecken an den Händen und im Gesicht können sich bemerkbar machen. Was kann man tun, um die Alterung der Haut in Grenzen zu halten? In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie die Haut optimal pflegen und Reizungen der Haut vorbeugen können. Dabei können Sie einige Dinge wie z. B. eine Maske und eine Gesichtsmassage direkt ausprobieren.
Mitzubringen: Materialkosten ca. 6,00 €, 2 Handtücher, 2 Waschlappen, Kosmetiktücher, 1 Waschschüssel

31-010 Di., 12.11.13, 19:30 - 22:30 Uhr
4 UStd., 8,40 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hildegard Jorch

Pflanzenfarben – eine Alternative zu herkömmlichen Haarfärbemitteln?

Ob Strähnchen, Tönung oder Färbung – eine neue Haarfarbe verändert den Typ. Aber wie verträglich sind Colorationen? Herkömmliche, chemische Haarfarben strapazieren die Haare, können die Kopfhaut angreifen und auch Allergien auslösen, z.B. Kontaktallergien. Bei vorhandenen Allergien, Neurodermitis oder Schuppenflechte ist besondere Vorsicht geboten. Sind Naturhaarfarben eine Alternative zu konventionellen Haarfarben? Diese Frage steht im Zentrum des Vortrages. Die Inhaltsstoffe und die Wirkung von Naturprodukten im Vergleich zu herkömmlichen Haarfarben werden ausführlich dargestellt. Auch der Aufbau der Haare und der Haut wird erläutert. Darüber hinaus besteht Gelegenheit, einige Pflanzenfarben auch praktisch in Augenschein zu nehmen. Nicht zuletzt wird aufgezeigt, worauf man beim Kauf von Naturfarben achten sollte.

31-011 Mi., 24.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elke Wernsmann

Impfungen bei Haustieren

Seite 38

Kurse für Kinder und Eltern/Großeltern im Bereich Gesundheit

Babyschwimmen
Seite 14

Babymassage
Seite 13

Spiel und Spaß für Babys
Seite 14

Turn- und Kletterstrolche
Seite 29

Die liegende Acht
Seite 30

Stippvisite im Marienhospital
Seite 30

Geschwistertag im Kreißsaal
Seite 12

Erlebnistag mit Pferden, Spiel und Lagerfeuer
Seite 31

Auf Entdeckungstour im Wald
Seite 32

Familien kochen
Seite 33

Gesundheitssport Nordmünsterland e.V.

Verein zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und Rehabilitation

Hier können Sie sich anmelden:

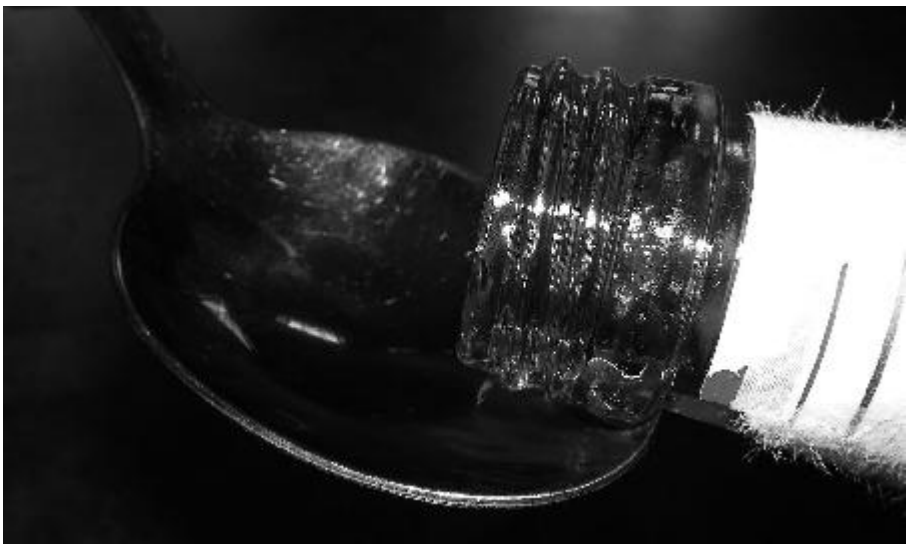
Marienhospital Emsdetten	Tel.:02572/830-154
Maria-Josef-Hospital Greven	Tel.: 02571/502-269
Marienhospital Steinfurt	Tel.: 02552/79-1365

Therapieziele

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Lebensqualität
- Veränderung des Lebensstils
- Positive Beeinflussung des Risikoprofils
- Gesundheitskompetenz erlernen
- Bewegungssicherheit steigern

Inhalte

- Individuelle optimale Belastung verbessern
- Persönliche Belastbarkeit einschätzen lernen
- Gezieltes, systematisches Training, das heißt: Verbesserung der Kraftausdauer und Koordination
- Kontrolliertes Training
- Isometrische Anspannungsübungen
- Ergänzung durch funktionelle Gymnastik, Dehnungsübungen



Selbsthilfegruppe Angst, Depression und Burnout

Angst ist ein Gefühl, das jeder kennt. Sie hilft, in gefährlichen Situationen schnell zu handeln. Es gibt jedoch auch Ängste, die die Lebensqualität einschränken. Menschen, die unter Ängsten leiden, haben häufig Probleme, den ganz normalen Alltag zu bewältigen. Neben einer therapeutischen Behandlung kann es für Betroffene hilfreich sein, sich einer Selbsthhilfegruppe anzuschließen. Hier kommen Menschen zusammen, die ohne Scheu über ihre Ängste sprechen können, weil es den Anderen ähnlich geht und es einfach gut tut, mit seiner Erkrankung nicht allein zu sein. Ziele dieser Gruppe sind neben dem Erfahrungsaustausch auch gemeinsame Freizeitaktivitäten. Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen. Die Gruppe tritt sich montags im 14-tägigen Rhythmus. Für Vorabinformationen und Anmeldungen steht das „Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt" unter Tel.-Nr.: 02572 9601684 zur Verfügung steht.

31-013 Mo., 07.01.13, 19:00 - 21:15 Uhr
22 Abende (14 tgl.), 66 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rainer Rengers

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Diese Gruppe bietet einen Ort für Erfahrungsaustausch, Kontakt und gegenseitige Unterstützung. Dabei sollen Spaß und Lebensfreude nicht zu kurz kommen. Die konkreten Inhalte der monatlichen Treffen werden gemeinsam festgelegt. Die Gruppe trifft sich jeweils am 3. Montag eines jeden Monats. Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen.

31-014 Mo., 21.01.13, 15:00 - 17:15 Uhr
10 Nachmittage (1 x mtl.), 30 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Sabine Kolkmann

COPD-Selbsthilfegruppe Steinfurt-Borghorst

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Kontakt mit anderen Betroffenen sowie zur gegenseitigen Unterstützung. Die konkreten Inhalte der monatlichen Treffen werden gemeinsam geplant. Die Gruppe trifft sich jeweils am letzten Donnerstag eines jeden Monats. Interessierte Betroffene sind jederzeit herzlich willkommen. Für Vorabinformationen steht Herr Dietmar Oberhaus, Tel.: 02597 5968 zur Verfügung.

31-015 Do., 31.01.13, 15:00 - 17:15 Uhr,
11 Nachmittage (1 x mtl.), 33 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Dietmar Oberhaus

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit zum Kontakt, Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Die genauen Inhalte der monatlichen Treffen werden in der Gruppe gemeinsam geplant.
Die Gruppe trifft sich jeweils am 2. Mittwoch eines jeden Monats. Interessierte Frauen sind jederzeit herzlich willkommen.

31-016 Mi., 09.01.13, 19:00 - 21:15 Uhr
10 Abende (1 x mtl.), 30 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Gisela Cordier

An Krebs erkrankt: Welche Sozialleistungen stehen mir zu?

Wer an Krebs erkrankt ist, hat Anspruch auf viele Sozialleistungen, die dazu dienen sollen, die Lebensbedingungen zu erleichtern. Aber welcher Laie weiß schon, welche sozialrechtlichen Hilfen ihm zustehen und wie er seine Ansprüche geltend machen kann?
In dieser Veranstaltung erhalten Krebskranken sowie Angehörige einen Überblick über die vielfältigen Sozialleistungen und Anspruchsvoraussetzungen. Besonders unübersichtlich sind die finanziellen Hilfen und Zuzahlungen z. B. für Arzneimittel, Heil- und Hilfsmittel, Fahrtkosten, Perücken und vieles mehr. Welche Zuzahlungen muss ich leisten? Wo liegen die Belastungsgrenzen? Welche Pflegeleistungen stehen mir zu? Welche Möglichkeiten der Rehabilitation gibt es? Habe ich das Recht, eine zweite ärztliche Meinung einzuholen? Wie sieht es mit meinen Rentenansprüchen bzw. der Erwerbsminderungsrente aus? Wo kann ich mich beraten lassen?
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Barmer GEK Steinfurt statt.

31-017 Di., 12.03.13, 18:00 - 20:15 Uhr
3 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hans Lindhof

Möglichkeiten der ergänzenden Krebsbehandlung mit Naturheilverfahren

Die Behandlung mit Naturheilverfahren kann dazu beitragen, dass die Krebsbehandlung wie z.B. die Chemo- oder Strahlentherapie verträglicher wird und Nebenwirkungen reduziert werden. Oft lässt sich das allgemeine Wohlbefinden durch die Behandlung mit Naturheilverfahren verbessern. An diesem Abend werden verschiedene Möglichkeiten wie z. B. die Misteltherapie, die Ozon-Sauerstofftherapie sowie die Behandlung mit Enzymen, Selen und Vitaminen vorgestellt.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerk im Münsterland e.V. statt.

31-018 Mi., 05.06.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Christine Grenzheuser (Fachärztin für Innere Medizin/Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren)

Impfungen bei Haustieren – Ja oder Nein?

Vor- und Nachteile aus Sicht einer Tierheilpraktikerin

Hunde, Katzen und Pferde werden mindestens einmal jährlich geimpft. Mancher Tierbesitzer fragt sich dabei, ob das regelmäßige Impfen sinnvoll und notwendig ist. An diesem Abend sollen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Impfungen bei Hunden, Katzen und Pferden diskutiert werden.
Dabei stehen folgende Aspekte im Mittelpunkt: Welche Impfungen sind notwendig und sinnvoll, welche sind überflüssig? Was können Folgeerkrankungen von Impfungen sein? Wie lassen sich Impfreaktionen abschwächen? Welche Zusatzstoffe sind enthalten und welche Risiken sind damit verbunden? Wie können Impfschäden verhindert werden? Wie sieht eine homöopathische Begleittherapie vor und nach einer Impfung aus?

31-019 Mo., 04.03.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 USt., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Mechthild Prester

Eigentlich…

Eigentlich sollte ich
aufbrechen aus der Enge
verbrauchter Gewohnheiten.

Eigentlich sollte ich aufhören,
atemlos durch die Tage
zu rennen.

Eigentlich sollte ich
mich weigern,
fraglos zu funktionieren
und zu schweigen.

Eigentlich sollte ich
das Wort Eigentlich streichen,
um am Ende
nicht sagen zu müssen:
Eigentlich hätte ich
leben wollen!

(Sabine Naegeli)

Fantasievolle Skulpturen mit Powertex
Seite 64

Entspannen ja – aber wie?

Tipps zur Stressbewältigung

Es gibt viele Wege zur Entspannung. Aber welcher Weg passt zu mir? Welche Methode kann ich dauerhaft (und stressfrei!) in meinen Alltag einbauen?
In diesem Kurs werden überblicksartig verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt. Außerdem wird gemeinsam erarbeitet, welche Entspannungstechnik für den Einzelnen die passende ist. Denn jeder von uns bevorzugt seinen „eigenen" Weg zur Entspannung. Dabei soll an die individuellen Ressourcen des Einzelnen angeknüpft werden.

31-020 Mi., 13.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 USt., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Andrea Böcker

Im Alter vital bleiben

für Interessierte ab 60 Jahren

Wer wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter agil und vital zu bleiben? Mit Übungen aus der Kinesiologie können Sie viel dafür tun, dass Sie geistig jung und körperlich in Schwung bleiben. Die verschiedenen Übungen aktivieren das Gehirn, die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem bereiten sie viel Freude. Machen Sie mit und probieren Sie es aus!
Gut zu wissen: Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Sie sind daher auch für Menschen geeignet, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind (z. B. Rollator).
Mitzubringen: Rutschfeste Hausschuhe, Trinkwasser

31-021 Do., 11.04.13, 09:45 - 11:15 Uhr,
31-022 Do., 12.09.13, 09:45 - 11:15 Uhr,
3 Vormittage
6 USt., 15,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rena Abernetty

Wohn-Ideen aus Filz
Seite 63

Kinder und Gesundheit

Praktische Säuglingspflege
Seite 12

Erste Hilfe bei Kindern
Seite 15

Babyhandling & mehr
Seite 13

Globuli & Co. Homöopathie bei Kindern
Seite 15

Kleines 1 x 1 der Babykost
Seite 13

Wie erkenne ich, ob mein Kind eine gute Körperhaltung entwickelt?
Seite 15

Leckere Kinderkost nach dem Brei
Seite 13

Stippvisite im Marienhospital
Seite 30

Schnelles für den Familientisch
Seite 50

Schlafprobleme bei Babys und Kindern bis 2 Jahre
Seite 15

Was kleinen Leckermäulern gut tut
Seite 50

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die traditionelle Chinesische Medizin findet als Ergänzung zur westlichen Schulmedizin in Deutschland immer mehr Verbreitung. Einige Beschwerden und Erkrankungen lassen sich besser mit der Schulmedizin behandeln, bei anderen sind die Verfahren der TCM die bessere Wahl. Oft ist auch eine parallele Behandlung sinnvoll. Zu den wichtigsten Verfahren der TCM gehören z.B. Akupunktur, Kräutertherapie bzw. Arzneimitteltherapie, Zungen-, Puls- und Antlitzdiagnostik, Qi Gong und die chinesische Ernährungslehre.
In diesem Kurs werden die Grundlagen der TCM als Diagnose- und Therapieverfahren vorgestellt. Außerdem werden die Anwendungsmöglichkeiten anhand praktischer Beispiele aufgezeigt. Dabei wird ausreichend Raum für individuelle Fragen sein.

31-023 Mo., 22.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Andrea Böcker

Wenn man seine Ruhe
nicht in sich findet,
ist es zwecklos,
sie andernorts zu suchen.

(Francois de la Rochefoucauld)

Zu Besuch im Kräutergarten

Heilpflanzen und ihre Anwendung

An diesem Abend sind Sie eingeladen, einen Kräutergarten zu besuchen und eine Vielzahl von Heilpflanzen zu entdecken. Dabei lernen Sie die Anwendungsgebiete und die gesundheitsförderliche Wirkung der verschiedenen Heil- und Küchenkräuter kennen. Wussten Sie z.B., dass Schafgarbe wundheilend wirkt, Rosmarin den Blutdruck reguliert und Thymian ein natürliches Antibiotikum ist? Mit Kräutern lassen sich auch viele leckere und gesunde Speisen herstellen. Einige kleine Kostproben davon können Sie zum Abschluss des Abends genießen.
Hinweis: In der Kursgebühr sind die Kosten für die kleinen Kostproben enthalten.

31-024 Mo., 01.07.13, 19:00 - 20:30 Uhr
31-025 Mo., 23.09.13, 19:00 - 20:30 Uhr
2 UStd., 8,00 € inkl. kleine Kostproben
Greven, Gesundheitspraxis am Vosskotten, Am Vosskotten 12
Kirsten Schmidt-Ostlender

Rückenfit in 5 Minuten

Die 10 besten Übungen für zwischendurch

In nur 5 bis 10 Minuten täglich können Sie viel tun, um Ihren Rücken fit und gesund zu erhalten. Nutzen Sie daher kurze Pausen in Alltag und Beruf für kleine Bewegungsübungen! An diesem Abend lernen Sie geeignete Übungen kennen, die sich schnell und überall umsetzen lassen – am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Freizeit. Suchen Sie sich einfach die passenden Übungen aus!
Hinweis: Zu diesem Kurs können Sie in normaler Straßenkleidung kommen.

31-026 Mo., 28.01.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Barbara Steinkühler

Rückenbeschwerden mit der Dorn-Breuß-Therapie behandeln

Die Dorn-Breuß-Therapie bringt Erfolge bei fast allen akuten und chronischen Rückenbeschwerden sowie Gelenkerkrankungen. Schmerzhafte Ischialgien, Bandscheibenprobleme und Wirbelblockaden lassen sich wirkungsvoll mit dieser Methode behandeln. Auch viele Erkrankungen, die zunächst nicht mit der Wirbelsäule in Zusammenhang gebracht werden, können durch das Richten der Wirbel gebessert werden. Die Grundlagen und die Anwendung der Dorn-Therapie werden an diesem Abend praxisnah vorgestellt.
Mitzubringen: ggf. Schreibutensilien

31-027 Mi., 18.09.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Birgitt Focke

Verspannungen im Nacken – Was tun?

Tipps bei Nackenbeschwerden

Haben Sie häufiger Nackenbeschwerden? Dann lernen Sie in diesem Kurs kennen, wie Sie Verspannungen und Fehlhaltungen im Nacken abbauen können bzw. gar nicht erst entstehen lassen. Vorgestellt werden Übungen zur Entspannung, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Nacken- und Schultermuskeln. Alle Übungen lassen sich schnell und einfach im Alltag umsetzen.
Hinweis: Zu diesem Kurs können Sie in normaler Straßenkleidung kommen.

31-028 Mo., 18.11.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Barbara Steinkühler

31-029 Mo., 25.02.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Ochtrup, Clemens-August-Heim, Ostwall 1
Tanja Wesseling
Anmeldung: Annette Schulze Samberg,
Tel.: 02553 5936

31-030 Di., 08.10.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Ochtrup-Welbergen, Pfarrheim, Dorfstraße
Tanja Wesseling
Anmeldung: Christa Münstermann,
Tel.: 02553 4724

Sternenglanz zur Weihnachtszeit – Planetarium Münster –

Seite 72

Abendvisite – eine Vortragsreihe mit Themen zu Gesundheit und Medizin
Eine Kooperation von Familienbildungsstätte, Marienhospital und VHS Steinfurt.

Abendvisite

im Marienhospital Steinfurt
Mauritusstr. 5, 48565 Steinfurt
immer am 4. Dienstag im Monat
Beginn: 19.30 Uhr
Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei.

22.01.2013 (31-031)
Myome in der Gebärmutter
Referent: Chefarzt Dr. med. Armin Rütten (Gynäkologie und Geburtshilfe)

26.02.2013 (31-032)
Durchblutungsstörungen an den kleinsten Adern
Referentin: Chefärztin Dr. med. Petra Vieth (Angiologie)

26.03.2013 (31-033)
Rhythmus ist Leben! – Die Tachykardie
Referenten: Oberärztin Elena Ioppa (Innere Medizin) und
Chefarzt Dr. med. Thomas Wentzler (Gefäßchirurgie)

23.04.2013 (31-034)
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen:
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
Referent: Chefarzt Dr. med. Klaus Waltermann (Gastroenterologie)

28.05.2013 (31-035)
Bewegung und Sport als Therapie
Referent: Chefarzt Dr. med. Bernd-Walter Bautsch (Innere Medizin)

25.06.2013 (31-036)
Stürze im Alter:
Folgen und Prävention aus altersmedizinischer Sicht
Referent: Leitender Arzt Christoph J. Konermann (Geriatrische Frührehabilitation)

27.08.2013 (31-037)
Bandscheibenvorfall – Muss ich operiert werden?
Referent: Dr. med. Hans-Uwe Thal ist niedergelassener Arzt in der Praxis Drs. Heidl / Daubenspeck im Burgforum, Burgsteinfurt und Spezialist für Wirbelsäulenchirurgie.

24.09.2013 (31-038)
Wege aus der Angst
Referent: Chefarzt Dr. med. Matthias Heyng (Psychosomatische Medizin)

22.10.2013 (31-039)
Moderne Verfahren zur Operation von Leistenbrüchen
Referent: Prof. Dr. med. Rudolf Mennigen (Visceralchirurgie)

26.11.2013 (31-040)
Schöne Füße – Hallux valgus, Hammerzehen und Co.
Referent: Chefarzt Dr. med. Hartmut Thiel
(Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie)

Anmeldungen bei:

MARIEN HOSPITAL STEINFURT

Mauritiusstr. 5, 48565 Steinfurt
Telefon (02552) 79-0
Fax (02552) 79-1222

Familienbildungsstätte Steinfurt
Katholisches Bildungsforum Steinfurt

Schulstr. 3, 48565 Steinfurt
Telefon (02552) 9355-0
Fax (02552) 9355-20

vhs Musikschule
KulturForumSteinfurt

An der Hohen Schule 14, 48565 Steinfurt
Telefon (02551) 148-20
Fax (02551) 148-38

Shiatsu: Entspannung für Nacken und Schultern

Shiatsu ist eine japanische Berührungskunst, die leicht zu erlernen ist und entspannend und schmerzlindernd wirkt. Dem Schulter- und Nackenbereich kann man in der Sitzposition besonders gut Shiatsu geben. An diesem Abend erlernen Sie einige einfache Techniken, die für den jeweiligen Massagepartner wohltuend sind.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken

32-001 Mo., 04.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
32-002 Mo., 07.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Iris Eissing

Qigong „Hunyuan"

Qi Gong „Hunyuan" ist eine traditionelle chinesische Methode, die aus langsam fließenden Bewegungsübungen und Übungen in Ruhe besteht. Die Übungen wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Sie haben zum Ziel, die Lebensenergie (Qi) zu stärken, die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem zu aktivieren sowie die innere Ruhe und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Gleichzeitig wird ein sanftes Gelenktraining, eine Dehnung der Muskulatur und eine bessere Körperhaltung und -wahrnehmung erreicht.
Alle Übungen sind leicht erlernbar und eignen sich für Jung und Alt, Anfänger und Geübte.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke, Trinkwasser

32-003 Mi., 23.01.13, 19:45 - 21:15 Uhr
7 Abende, 14 UStd., 42,00 €

32-004 Mi., 24.04.13, 19:45 - 21:15 Uhr
32-005 Mi., 11.09.13, 19:45 - 21:15 Uhr
6 Abende, 12 UStd., 36,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Andrea Böcker

Entspannung mit Phantasiereisen

Geführte Phantasiereisen bieten die Möglichkeit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie eine kleine Auszeit vom Alltag genießen möchten, sind Sie herzlich eingeladen.
Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung

32-006 Mi., 06.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr
32-007 Mi., 05.06.13, 18:00 - 19:30 Uhr
2 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

Kundalini-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kundalini Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ziel ist es, die vitalen Kräfte zu stärken, Verspannungen zu lösen und durch Selbsterkenntnis mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu entwickeln, um so die Herausforderungen in Alltag und Beruf besser zu meistern und Stress abzubauen.
Es gibt mehr als zwanzig unterschiedliche Yoga-Arten – im Kundalini-Yoga fließen alle zusammen. In Indien wird es daher als „Mutter des Yoga" bezeichnet. Es ist eine dynamische Yogaform, die sich durch den Wechsel von Dynamik, Entspannung und (Mantra-)Meditation auszeichnet. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen, Atemtechniken und (Mantra-)Meditationen werden die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit verbessert, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und (Mantra-)Meditation.
Kundalini-Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet und erfordert keine besonderen Fähigkeiten – außer der Offenheit, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.
Mitzubringen: Gymnastik-Matte, Decke, dicke Socken, Trinkwasser

32-008 Mi., 23.01.13, 18:30 - 20:00 Uhr
32-009 Mi., 23.01.13, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende, 16 UStd., 44,80 €

32-010 Mi., 17.04.13, 18:30 - 20:00 Uhr
32-011 Mi., 17.04.13, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd., 56,00 €

32-012 Mi., 18.09.13, 18:30 - 20:00 Uhr
32-013 Mi., 18.09.13, 20:00 - 21:30 Uhr
9 Abende, 18 UStd., 50,40 €
Steinfurt-Borghorst,
Adolph-Kolping-Kindergarten, Bussardweg 4
Elisabeth Loga

Hatha-Yoga

Kurse für Anfänger
Hatha-Yoga ist eine Lehre der ganzheitlichen Gesundheitsbildung. Ziel ist es, das körperlich-seelische Wohlbefinden zu fördern und stressbedingten Beschwerden bzw. Gesundheitsstörungen vorzubeugen bzw. diese abzubauen. Inhalt der Kurse ist ein grundlegendes Übungsprogramm, das Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen ebenso umfasst wie die Vermittlung theoretischer Grundlagen. Die Übungen dienen der systematischen Entspannung, dem Abbau vorhandener Verspannungen und der Verbesserung von Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Atemtechnik.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und dicke Socken mit.

32-014 Do., 10.01.13, 15:45 - 17:15 Uhr
32-015 Do., 10.01.13, 17:15 - 18:45 Uhr
32-016 Do., 05.09.13, 15:45 - 17:15 Uhr
32-017 Do., 05.09.13, 17:15 - 18:45 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd., 56,00 €
Nordwalde, Franziskushaus, Pröbstingstr. 22
Erika Kockmann
Anmeldung: Maria Brügging, Tel.: 02573 3169

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und dicke Socken mit.

32-018 Mo., 07.01.13, 13:30 - 15:00 Uhr
32-019 Mo., 07.01.13, 15:00 - 16:30 Uhr
21 Nachmittage, 42 UStd., 117,60 €

32-020 Mo., 09.09.13, 13:30 - 15:00 Uhr
32-021 Mo., 09.09.13, 15:00 - 16:30 Uhr
11 Nachmittage, 22 UStd., 61,60 €
Emsdetten, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlstraße 25
Christian Hell
Anmeldung: Margret Kloppenborg,
Tel.: 02572 6382

32-022 Di., 08.01.13, 08:45 - 10:15 Uhr
32-023 Di., 08.01.13, 10:15 - 11:45 Uhr
21 Vormittage, 42 UStd., 117,60 €

32-024 Di., 10.09.13, 08:45 - 10:15 Uhr
32-025 Di., 10.09.13, 10:15 - 11:45 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd., 61,60 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Pankratius,
Rheiner Straße 15
Christian Hell
Anmeldung: Margret Beike, Tel.: 02572 6264

Hatha-Yoga

Kurse für Fortgeschrittene

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und dicke Socken mit.

32-026 Mo., 07.01.13, 17:15 - 18:45 Uhr
32-027 Mo., 07.01.13, 18:45 - 20:15 Uhr
9 Abende, 18 UStd., 50,40 €

32-028 Mo., 08.04.13, 17:15 - 18:45 Uhr
32-029 Mo., 08.04.13, 18:45 - 20:15 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 67,20 €

32-030 Mo., 09.09.13, 17:15 - 18:45 Uhr
32-031 Mo., 09.09.13, 18:45 - 20:15 Uhr
11 Abende, 22 UStd., 61,60 €
Emsdetten, Pfarrzentrum Heilig-Geist,
Kirchplatz 13
Liesel Hilbers
Anmeldung: Marianne Behrens,
Tel.: 02572 5674

32-032 Di., 08.01.13, 18:00 - 19:30 Uhr
32-033 Di., 08.01.13, 19:30 - 21:00 Uhr,
9 Abende, 18 UStd., 50,40 €

32-034 Di., 09.04.13, 18:00 - 19:30 Uhr
32-035 Di., 09.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd., 67,20 €

32-036 Di., 10.09.13, 18:00 - 19:30 Uhr
32-037 Di., 10.09.13, 19:30 - 21:00 Uhr
11 Abende, 22 UStd., 61,60 €
Emsdetten, Kindergarten St. Martin,
Grevener Damm 37
Liesel Hilbers
Anmeldung: Luise Stegemann, Tel.: 02572 7354

Krimistadt Münster

Seite 72

Intuitives Bogenschießen

Schnupperkurs ab 16 Jahre

Werden Sie in diesem Kurs zum Robin Hood und erleben Sie, wie viel Spaß das Schießen mit Pfeil und Bogen machen kann! Beim intuitiven Bogenschießen wird – anders als beim Sportbogenschießen – ein schlichter Holzbogen mit keinerlei Visiervorrichtung benutzt. Das Ziel wird lediglich mit den Augen fokussiert. Dabei kommt es vor allem darauf, sich zu konzentrieren und den Bogen intuitiv in die richtige Position zu bringen, um ins Schwarze zu treffen. Man schießt sozusagen „aus dem Bauch heraus". Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Intuitiven Bogenschießens in Theorie und Praxis.
Die Bogenausrüstung (ungarischer Reiterbogen) wird zur Verfügung gestellt.
Mitzubringen: Wetterfeste, bequeme Kleidung, Oberteil mit langem Arm, feste Schuhe, ggf. einen eigenen Bogen (falls vorhanden)

33-001 Sa., 08.06.13, 15:00 - 17:15 Uhr
33-002 Sa., 12.10.13, 15:00 - 17:15 Uhr
3 UStd., 18,00 €
Saerbeck, Reitschule Landskron, Middendorf 62
Anke Landskron
(spezielles Anmeldeformular)

**Bitte denken Sie daran,
bei der Anmeldung
die Kursnummer anzugeben.**

Schnupperkurs Reiten

für Erwachsene

Vielleicht hatten Sie schon immer den Traum, auf einem Pferd im Gelände zu reiten? Oder Sie sind als Kind geritten und würden gerne wieder anfangen?" An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, unter Anleitung von Fachkräften erste Erfahrungen mit Pferden zu machen. Eingesetzt werden dabei sichere Islandpferde (Therapiepferde). Auf dem Programm stehen: Kontaktaufnahme mit dem Pferd, Putzen und Führen des Pferdes, Übungen auf dem geführten Pferd und erstes selbstständiges Reiten. Nach einer kurzen Pause mit Kaffee und Kuchen machen wir einen kleinen geführten Ausritt durch den angrenzenden Wald.
Bitte tragen Sie bequemes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Helme werden zur Verfügung gestellt.

33-005 Sa., 28.09.13, 14:00 - 18:00 Uhr
5 UStd., 45,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)
Saerbeck, Reitschule Landskron, Middendorf 62
Anke Landskron
(spezielles Anmeldeformular)

*Gesundheit
ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.*

(Arthur Schopenhauer)

Fitnessgymnastik für Mütter mit ihren Babys

nach der Rückbildungszeit bis zum 12. Lebensmonat

Sie wünschen sich nach der Rückbildungszeit eine weiterführende Gymnastik? In diesem Kurs können Sie Ihre Figur weiter in Form bringen. Das Programm baut auf den Übungen der Rückbildungsgymnastik auf und ist auf die spezielle körperliche Situation abgestimmt. Ziel ist es, die Beckenbodenmuskulatur und die Muskulatur an Rücken, Bauch, Bein und Po zu kräftigen, die Kondition zu stärken und mögliche Beschwerden wie z. B. Beckenbodensenkung, Blasenschwäche oder Harninkontinenz zu lindern bzw. diesen vorzubeugen. Die Babys können selbstverständlich zum Kurs mitgebracht werden. Sie werden – soweit möglich – in die Übungen mit einbezogen.
Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Stopper-Socken (Hallenturnschuhe), ein Badetuch und Trinkwasser mit.

12-044 Fr., 11.01.13, 09:00 - 09:45 Uhr*1
12-045 Fr., 12.04.13, 09:00 - 09:45 Uhr*2
12-046 Fr., 07.06.13, 09:30 - 10:15 Uhr*2
12-047 Fr., 13.09.13, 09:00 - 09:45 Uhr*3
12-048 Fr., 08.11.13, 09:30 - 10:15 Uhr*2
*1 7 Vormittage, 7 UStd., 17,50 €
*2 5 Vormittage, 5 UStd., 12,50 €
*3 4 Vormittage, 4 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Silke Große Kleimann

Zeit für mich
– Bildungsfreizeit für Frauen –
Seite 66

Neben der edlen Kunst,
etwas zu erledigen,
gibt es die nicht minder edle,
Dinge ungetan zu lassen.

Das Aussortieren
des Unwesentlichen
ist der Kern aller Lebensweisheit.

(Laotse)

Geselliges Tanzen 65+

Gruppentänze

Regelmäßiges Tanzen in der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu halten. Die Bewegung zur Musik und das gemeinsame Erlernen der Schrittfolgen fördern nicht nur die körperliche Beweglichkeit, Koordination und Konzentration, sondern zugleich auch das Rhythmusgefühl, die Gemeinschaft und das allgemeine Wohlbefinden.
Es werden überwiegend leicht zu erlernende Tänze angeboten, bei Bedarf aber auch etwas anspruchsvollere Schrittfolgen. Viele Wiederholungen tragen dazu bei, das Gelernte zu festigen. Tänze im Sitzen runden das Programm ab. Die Gruppentänze sind für Einzelne wie Paare gleichermaßen geeignet, da sie keinen festen Partner erfordern.
Mitzubringen: Bequeme Schuhe

33-003 Do., 10.01.13, 15:00 - 16:30 Uhr
33-004 Do., 10.10.13, 15:00 - 16:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd., 44,00 €
Laer, Pfarrzentrum, Königstraße 25
Solweig Friederike Ingwersen
Anmeldung: Solweig Friederike Ingwersen, Tel.: 02507 987222

Pause vom Alltag
– Bildungswochenende für Frauen –
Seite 68

Lungensport

Lungensport macht fit zum Atmen

Diese Sportgruppe richtet sich an Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen. Regelmäßiger Lungensport in einer qualifiziert geleiteten Gruppe erleichtert es, alltägliche Belastungen besser zu bewältigen. Ziel ist es, das Vertrauen in die eigene körperliche Belastbarkeit zurück zu gewinnen und bei Alltagsbelastungen auch ohne „Notfallspray" wieder besser durchatmen zu können. Gleichzeitig regen das gemeinsame Sporttreiben und die abschließenden Spielphasen die Bewegungsfreude der Teilnehmer an. Ein so verstandener Lungensport hat nichts mit Leistungssport zu tun. Wichtig ist vielmehr, dass die Teilnahme Spaß macht und keine Überforderungen auftreten. Der Lungensport findet statt in Kooperation mit dem „Verein für Gesundheitsvorsorge Emsdetten/Ibbenbüren e. V." und der Praxis für Krankengymnastik Hruschka. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Mitzubringen: ärztliche Verordnung für Reha-Sport, monatlich 10,00 € Unkostenbeitrag für Versicherung, Sportkleidung, Hallenturnschuhe (Stoppersocken), Trinkwasser

33-006 Di., 08.01.13, 09:00 - 10:00 Uhr
13 Vormittage

33-007 Di., 09.04.13, 09:00 - 10:00 Uhr
16 Vormittage

33-008 Di., 10.09.13, 09:00 - 10:00 Uhr
15 Vormittage, 15 UStd., ärztliche Verordnung + monatlich 10,00 € Unkostenbeitrag für Versicherung
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Thomas Janzen

Rückenschule

Rückenschmerzen, Verspannungen, Hexenschüsse oder Bandscheibenbeschwerden gehören heute zu den häufigsten Erkrankungen. Einseitige körperliche Belastung, ungünstige Körperhaltung oder Bewegungsmangel in Alltag und Beruf sind meist die Ursache. Ziel der Rückenschul-Kurse ist die Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden. Kursinhalte:

- Wirbelsäulengymnastik mit Übungen, die die Beweglichkeit und Haltefunktion der Wirbelsäule fördern und die betroffene Muskulatur dehnen und kräftigen,
- Übungen zum rückengerechten Verhalten in Alltag und Beruf (z. B. Wie hebe, stehe oder sitze ich richtig?),
- Tipps zum Umgang mit vorhandenen Rückenbeschwerden,
- Hintergrundwissen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, mögliche Krankheitsbilder und Vorbeugemaßnahmen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Badehandtuch, kleines Kissen, Hallenturnschuhe (Stopper-Socken)

33-009 Mo., 07.01.13, 18:50 - 19:35 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 25,20 €

33-010 Di., 08.01.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-011 Di., 08.01.13, 20:15 - 21:00 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 28,00 €

33-012 Mo., 08.04.13, 18:50 - 19:35 Uhr
33-013 Di., 09.04.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-014 Di., 09.04.13, 20:15 - 21:00 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 33,60 €

33-015 Mo., 09.09.13, 18:50 - 19:35 Uhr
33-016 Di., 10.09.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-017 Di., 10.09.13, 20:15 - 21:00 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 30,80 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Dagmar Berning

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen, steifer Nacken, Bandscheibenbeschwerden…, das sind die Begleiterscheinungen unserer heutigen Lebensweise, denen wir durch gezielte Gymnastik vorbeugen und aktiv entgegenwirken können. Sie lernen Übungen zur Unterstützung der Halte- und Bewegungsfunktionen der Wirbelsäule kennen und erhalten zudem Tipps für den Umgang mit Rückenbeschwerden.
Mitzubringen: Sportkleidung, Badehandtuch, kleines Kissen, Hallenturnschuhe (Stopper- Socken), Trinkwasser
Bei den Kursen in Ochtrup und Emsdetten bitte zusätzlich eine Gymnastikmatte mitbringen.

33-018 Mi., 09.01.13, 11:00 - 11:45 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 28,00 €

33-019 Mi., 10.04.13, 11:00 - 11:45 Uhr
13 Vormittage, 13 UStd., 36,40 €

33-020 Mi., 11.09.13, 11:00 - 11:45 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 33,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Anja Voß

33-021 Do., 10.01.13, 19:00 - 19:45 Uhr
8 Abende, 8 UStd., 22,40 €

33-022 Do., 11.04.13, 19:00 - 19:45 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 30,80 €

33-023 Do., 05.09.13, 19:00 - 19:45 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 33,60 €
Ochtrup, DRK-Heim, Piusstraße 10
Elke Ermke
Anmeldung: Maria Kauling, Tel.: 02553 4585

33-024 Mi., 09.01.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-025 Mi., 09.01.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-026 Mi., 09.01.13, 10:05 - 10:50 Uhr
33-027 Mi., 09.01.13, 10:50 - 11:35 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 28,00 €
Emsdetten, Pfarrzentrum Heilig-Geist, Kirchplatz 13
Christel Düsterbeck-Kerfers
Anmeldung: Marianne Behrens, Tel.: 02572 5674

33-028 Mi., 10.04.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-029 Mi., 10.04.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-030 Mi., 10.04.13, 10:05 - 10:50 Uhr
33-031 Mi., 10.04.13, 10:50 - 11:35 Uhr
33-032 Mi., 04.09.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-033 Mi., 04.09.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-034 Mi., 04.09.13, 10:05 - 10:50 Uhr
33-035 Mi., 04.09.13, 10:50 - 11:35 Uhr
13 Vormittage, 13 UStd., 36,40 €
Emsdetten, Pfarrzentrum Heilig-Geist, Kirchplatz 13
Christel Düsterbeck-Kerfers
Anmeldung: Marianne Behrens, Tel.: 02572 5674

Wir denken
selten an das,
was wir haben,
aber immer an das,
was uns fehlt.

(Arthur Schopenhauer)

Pilates

Pilates ist ein sanftes und dennoch effektives Fitnesstraining. Die Methode beinhaltet ein ausgewogenes Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Muskelkräftigung (u. a. Bauch- und Rückenmuskeln) sowie zur Verbesserung der Körperhaltung und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.
Dabei ist die Stabilisierung der Körpermitte von zentraler Bedeutung, und die Verbindung von bewusstem Atmen und kontrolliert ausgeführten Bewegungen führt zu einem neuen Körpergefühl.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Hallenturnschuhe (Stoppersocken) und Trinkwasser mit.

33-036 Do., 17.01.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-037 Do., 11.04.13, 17:30 - 18:30 Uhr
8 Abende, 8 UStd., 27,20 €

33-038 Do., 12.09.13, 17:30 - 18:30 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 30,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Andrea Brune

33-039 Mo., 14.01.13, 19:15 - 20:15 Uhr
8 Abende, 8 UStd., 27,20 €

33-040 Mo., 08.04.13, 19:15 - 20:15 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 40,80 €

33-041 Mo., 09.09.13, 19:15 - 20:15 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 37,40 €
Steinfurt-Borghorst,
Adolph-Kolping-Kindergarten, Bussardweg 4
Kerstin Zielinsky

33-042 Di., 15.01.13, 19:30 - 20:30 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 30,60 €

33-043 Di., 16.04.13, 19:30 - 20:30 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 37,40 €

33-044 Di., 17.09.13, 19:30 - 20:30 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 31,50 €
Steinfurt-Borghorst, Caritas Kindergarten „Don Bosco", Hangenkamp 13
Richarda Hegekötter

Der Schlaf
ist für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen
für die Uhr.

(Arthur Schopenhauer)

33-045 Do., 10.01.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-046 Do., 10.01.13, 18:30 - 19:30 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 30,60 €

33-047 Do., 11.04.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-048 Do., 11.04.13, 18:30 - 19:30 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 40,80 €

33-049 Do., 12.09.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-050 Do., 12.09.13, 18:30 - 19:30 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 37,40 €
Ochtrup-Langenhorst,
Kindergarten St. Michael, Hauptstraße 45
Maria Hölscher
Anmeldung: Christiane Brüffer,
Tel.: 02553 98486 oder
christiane.brueffer@osnanet.de

33-051 Do., 10.01.13, 20:00 - 21:00 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 30,60 €
33-052 Do., 11.04.13, 20:00 - 21:00 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 40,80 €

33-053 Do., 12.09.13, 20:00 - 21:00 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 37,40 €
Ochtrup, DRK-Heim, Piusstraße 10
Maria Hölscher
Anmeldung: Maria Kauling, Tel.: 02533 4585

33-054 Mi., 09.01.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-055 Mi., 09.01.13, 18:30 - 19:30 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 37,40 €

33-056 Mi., 10.04.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-057 Mi., 10.04.13, 18:30 - 19:30 Uhr
33-058 Mi., 04.09.13, 17:30 - 18:30 Uhr
33-059 Mi., 04.09.13, 18:30 - 19:30 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 44,20 €
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren, Beckstraße 1
Natalia Kljucak

Zumba

Fitness Workout
Zumba kombiniert klassisches Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen. Dieses Tanz-Fitness-Programm macht Spaß und begeistert immer mehr Menschen. Zumba ist einfach und für jedermann geeignet – egal welches Alter und Fitnessniveau. Jeder kann sofort mitmachen! Durch die schnellen und langsamen Rhythmen erreicht man eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung in fast partyähnlicher Atmosphäre. Probieren Sie es aus!
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Trinkwasser

33-060 Di., 15.01.13, 17:30 - 18:15 Uhr
9 Abende, 9 UStd., 23,40 €

33-061 Di., 09.04.13, 17:30 - 18:15 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 33,80 €

33-062 Di., 10.09.13, 17:30 - 18:15 Uhr
12 Abende, 2 UStd., 31,20 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Patricia Uriarte Eberle

Das Schicksal
mischt die Karten
und wir spielen.

(Arthur Schopenhauer)

Der ARD-Tatort in Münster

Seite 72

Body-Fitness mit fun

Dieses Fitnesstraining zu flotter Musik umfasst Elemente aus Aerobic, Callanetics, BOP-Gymnastik und Pilates.
Mit diesem Gymnastik-Mix werden wir sowohl das Herz-Kreislauf-System stärken und die Fettverbrennung anregen als auch das Gewebe straffen und die Muskulatur (vor allem an den Problemzonen) kräftigen. Kleine Entspannungsübungen werden jeweils den Abschluss bilden.
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe (Stoppersocken), Trinkwasser

33-063 Mo., 14.01.13, 18:00 - 18:45 Uhr
8 Abende, 8 UStd., 20,80 €

33-064 Mo., 08.04.13, 18:00 - 18:45 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 31,20 €

33-065 Mo., 09.09.13, 18:00 - 18:45 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 28,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Kerstin Zielinsky

33-066 Do., 10.01.13, 18:45 - 19:30 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 26,00 €

33-067 Do., 11.04.13, 18:45 - 19:30 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 31,20 €

33-068 Do., 12.09.13, 18:45 - 19:30 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 28,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Diana Kemper

Fitnessgymnastik mit Power

Wer bei flotter Musik etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit einer Aufwärmphase bringen wir unser Herz-Kreislauf-System auf Trab, verbessern die Kondition und verbrennen überschüssige Kalorien. Im anschließenden Gymnastikteil, der Elemente aus Aerobic und Stretching umfasst, straffen und kräftigen wir die Muskulatur des gesamten Körpers. Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken bilden dabei einen Schwerpunkt. Nach soviel Power lassen wir das Training mit kleinen Entspannungsübungen ausklingen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe (Stoppersocken), Handtuch, Trinkwasser

33-069 Mo., 07.01.13, 19:45 - 20:30 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 26,00 €

33-070 Mo., 08.04.13, 19:45 - 20:30 Uhr
14 Abende, 14 UStd., 36,40 €

33-071 Mo., 09.09.13, 19:45 - 20:30 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 33,80 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Sabine Oepping

33-072 Di., 08.01.13, 18:30 - 19:15 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 26,00 €

33-073 Di., 09.04.13, 18:30 - 19:15 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 33,80 €

33-074 Di., 10.09.13, 18:30 - 19:15 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 31,20 €
Laer, Grundschule, Kolpingweg 9
Maria Moser
Anmeldung: Maria Moser, Tel.: 02554 8267

Fitness-Mix für Frauen

Mit einem vielseitigen Gymnastikprogramm zu Musik können Sie in diesem Kurs etwas für Ihre Fitness tun. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, den Kreislauf in Schwung zu bringen sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Neben Übungen im Stand und auf der Matte sorgt der Einsatz von Handgeräten wie z.B. Hanteln, Bällen, Stäben, Therabändern oder Flexibarstäben für Abwechslung. Abgerundet wird jede Trainingseinheit mit einer kleinen Entspannungsphase.
Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Stoppersocken (Hallenturnschuhe), ein Handtuch und Trinkwasser mit.

33-075 Di., 08.01.13, 18:35 - 19:20 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 24,20 €

33-076 Di., 09.04.13, 18:35 - 19:20 Uhr
14 Abende, 14 UStd., 30,80 €

33-077 Di., 10.09.13, 18:35 - 19:20 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 28,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Sabine Oepping

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Gymnastik für Frauen am Vormittag

Diese Kurse umfassen die ganze Palette der Gymnastik: Stretching, aerobische Übungen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe (Stoppersocken), Handtuch, Trinkwasser

33-078 Mi., 09.01.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-079 Mi., 09.01.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-080 Mi., 09.01.13, 10:00 - 10:45 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 24,20 €

33-081 Mi., 10.04.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-082 Mi., 10.04.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-083 Mi., 10.04.13, 10:00 - 10:45 Uhr
14 Abende, 14 UStd., 30,80 €

33-084 Mi., 11.09.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-085 Mi., 11.09.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-086 Mi., 11.09.13, 10:00 - 10:45 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 28,60 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Sabine Oepping

Gymnastik für Frauen

Diese Kurse umfassen die ganze Palette der Gymnastik: Stretching, aerobische Übungen sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe (Stoppersocken), Handtuch, Gymnastikmatte, Trinkwasser

33-087 Mi., 09.01.13, 19:30 - 20:15 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 22,00 €

33-088 Mi., 10.04.13, 19:30 - 20:15 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 26,40 €

33-089 Mi., 04.09.13, 19:30 - 20:15 Uhr
13 Abende, 3 UStd., 28,60 €
Ochtrup, DRK-Heim, Piusstraße 10
Maria Engeljakob
Anmeldung: Annette Schulze Samberg,
Tel.: 02553 5936

33-090 Mi., 09.01.13, 09:30 - 10:15 Uhr
10 Vormittage,10 UStd., 26,00 €

33-091 Mi., 10.04.13, 09:30 - 10:15 Uhr
11 Vormittage, 11 UStd., 28,60 €

33-092 Mi., 11.09.13, 09:30 - 10:15 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 26,00 €
Ochtrup-Welbergen, Turnhalle
Doris Kemper
Anmeldung: Christa Münstermann,
Tel.: 02553 4724

33-093 Mo., 07.01.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-094 Mo., 07.01.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-095 Mo., 07.01.13, 10:00 - 10:45 Uhr
33-096 Mo., 08.04.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-097 Mo., 08.04.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-098 Mo., 08.04.13, 10:00 - 10:45 Uhr
33-099 Mo., 09.09.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-100 Mo., 09.09.13, 09:15 - 10:00 Uhr
33-101 Mo., 09.09.13, 10:00 - 10:45 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 22,00 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Marien,
Schützenstraße 41
Doris Kemper
Anmeldung: Luise Stegemann, Tel.: 02572 7354

33-102 Di., 08.01.13, 07:45 - 08:30 Uhr
33-103 Di., 08.01.13, 08:45 - 09:30 Uhr
9 Vormittage, 9 UStd., 19,80 €

33-104 Di., 09.04.13, 07:45 - 08:30 Uhr
33-105 Di., 09.04.13, 08:45 - 09:30 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 26,40 €

33-106 Di., 10.09.13, 07:45 - 08:30 Uhr
33-107 Di., 10.09.13, 08:45 - 09:30 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 22,00 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Joseph, Grünring 22
Walburga Brügge

33-108 Di., 08.01.13, 10:15 - 11:00 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 22,00 €

33-109 Di., 09.04.13, 10:15 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 26,40 €

33-110 Di., 10.09.13, 10:15 - 11:00 Uhr
13 Vormittage, 13 UStd., 28,60 €
Emsdetten, Pfarrheim Herz-Jesu, Karlstraße 25
Ilse Runge

BOP-Gymnastik

Diese Gymnastik zu flotter Musik umfasst ein spezielles Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur insbesondere in den Bereichen Bauch (B), Oberschenkel (O) und Po (P). Gleichzeitig dienen die Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.
Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Hallenturnschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser mit.

33-117 Mo., 07.01.13, 18:00 - 19:00 Uhr
33-118 Mo., 07.01.13, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Abende, 11 UStd., 37,40 €

33-119 Mo., 08.04.13, 18:00 - 19:00 Uhr
33-120 Mo., 08.04.13, 19:00 - 20:00 Uhr
33-121 Mo., 09.09.13, 18:00 - 19:00 Uhr
33-122 Mo., 09.09.13, 19:00 - 20:00 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 44,20 €
Emsdetten, Gymnastikhalle des Canu-Clubs,
Ketteler Straße 6
Natalia Kljucak

Gymnastik für Frauen ab 65 Jahren

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Hallenturnschuhe (Stoppersocken) ein Handtuch und Trinkwasser mit.

33-111 Mo., 07.01.13, 08:30 - 09:15 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 23,00 €

33-112 Do., 10.01.13, 08:30 - 09:15 Uhr
11 Vormittage, 11 UStd., 25,30 €

33-113 Mo., 08.04.13, 08:30 - 09:15 Uhr
13 Vormittage, 13 UStd., 29,90 €

33-114 Do., 11.04.13, 08:30 - 09:15 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 27,60 €
33-115 Do., 05.09.13, 08:30 - 09:15 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 27,60 €

33-116 Mo., 09.09.13, 08:30 - 09:15 Uhr
13 Vormittage, 13 UStd., 29,90 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Monika Wehrmeyer

„Wo´s immer so fromm bimmelt…“
Seite 72

Sportkurs für Männer

Dieser Kursus beinhaltet ein vielfältiges Sportangebot aus Bewegung, Gymnastik, Rückenschule und Spiel.
Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Hallenturnschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser mit.

33-123 Di., 08.01.13, 09:40 - 10:25 Uhr
33-124 Di., 08.01.13, 10:30 - 11:15 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 22,00 €

33-125 Di., 09.04.13, 09:40 - 10:25 Uhr
33-126 Di., 09.04.13, 10:30 - 11:15 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 26,40 €

33-127 Di., 10.09.13, 09:40 - 10:25 Uhr
33-128 Di., 10.09.13, 10:30 - 11:15 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 22,00 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Joseph, Grünring 22
Walburga Brügge

Bewegungsübungen für Senioren

Dieser Kursus richtet sich besonders an ältere Menschen, die eine normale Gymnastik nicht mehr ausführen können. Die altersbedingten Verschleißerscheinungen führen zur Steifheit der Gelenke. Je stärker die Bewegungseinschränkung ist, umso mehr müssen die Gelenke trainiert werden. Ziel ist es, die alltäglichen Gebrauchsbewegungen zu trainieren und die Konzentration, Reaktion und Geschicklichkeit mit Unterstützung von Musik zu schulen.

33-129 Di., 08.01.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-130 Di., 08.01.13, 09:15 - 10:00 Uhr
10 Vormittage, 10 UStd., 22,00 €

33-131 Di., 09.04.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-132 Di., 09.04.13, 09:15 - 10:00 Uhr
13 Vormittage, 13 UStd., 28,60 €

33-133 Di., 10.09.13, 08:30 - 09:15 Uhr
33-134 Di., 10.09.13, 09:15 - 10:00 Uhr
12 Vormittage, 12 UStd., 26,40 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Ilse Runge

Aqua – Fit

für Frauen und Männer

33-144 Do., 10.01.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-145 Do., 10.01.13, 20:15 - 21:00 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 40,00 €

33-146 Do., 11.04.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-147 Do., 11.04.13, 20:15 - 21:00 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 52,00 €

33-148 Do., 05.09.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-149 Do., 05.09.13, 20:15 - 21:00 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 48,00 €
Emsdetten, Altenwohnheim St. Josef-Stift, Therapiebad, Am Markt 2 - 4
Natalia Kljucak
Anmeldung: Marianne Behrens,
Tel.: 02572 5674

Wassergymnastik für Frauen

33-135 Di., 08.01.13, 18:30 - 19:15 Uhr
33-136 Di., 08.01.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-137 Di., 08.01.13, 20:30 - 21:15 Uhr
10 Abende, 10 UStd., 40,00 €

33-138 Di., 09.04.13, 18:30 - 19:15 Uhr
33-139 Di., 09.04.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-140 Di., 09.04.13, 20:30 - 21:15 Uhr
13 Abende, 13 UStd., 52,00 €

33-141 Di., 10.09.13, 18:30 - 19:15 Uhr
33-142 Di., 10.09.13, 19:30 - 20:15 Uhr
33-143 Di., 10.09.13, 20:30 - 21:15 Uhr
12 Abende, 12 UStd., 48,00 €
Emsdetten, Altenwohnheim St. Josef-Stift, Therapiebad, Am Markt 2 - 4
Natalia Kljucak

Die gefährlichsten Herzkrankheiten sind immer noch Neid, Hass und Geiz.

(Pearl S. Buck)

Den gibt's nur hier.
Unser Landstrom

Jetzt wechseln!
Unser Landstrom stammt zu 100 % aus der Region. Werden Sie jetzt Kunde der Stadtwerke Steinfurt!
Mit Landstrom sichern wir Arbeitsplätze vor Ort und stärken die heimische Wirtschaft.
Wer bereits Strom von den Stadtwerken Steinfurt bezieht, erhält unseren Landstrom automatisch. Natürlich ohne Mehrkosten.
Auf Wunsch garantieren wir Ihnen günstige Preise für zwei oder drei Jahre. Fragen Sie unsere Kundenberater (02552 707-588).

Unser Landstrom
Voller Einsatz für die Region!
Die Stadtwerke GREVEN, OCHTRUP, RHEINE und STEINFURT
Stadtwerke Steinfurt

MARIEN HOSPITAL STEINFURT

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westfälischen Wilhelms- Universität Münster

klinische Schwerpunkte

Allgemeine Innere Medizin Dr. med. Ulrich Tegtbauer	02552 / 79-1225
Angiologie Dr. med. Petra Vieth	02552 / 79-1225
Gastroenterologie Dr. med. Klaus Waltermann	02552 / 79-1225
Diabetologie Dr. med. Bernd-Walter Bautsch	02552 / 79-1225
Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie Dr. med. Hartmut Thiel	02552 / 79-1404
Gefäßchirurgie, Phlebologie Dr. med. Thomas Wentzler	02552 / 79-1408
Visceralchirurgie, Koloproktologie Prof. Dr. med. Rudolf Mennigen	02552 / 79-1402
Frauenheilkunde Dr. med. Armin Rütten	02552 / 79-1255
Geburtshilfe Dr. med. Armin Rütten	02552 / 79-1255
Psychosomatik und Psychotherapie Dr. med. Matthias Heyng	02554 / 18-0
Anästhesiologie, Schmerztherapie Dr. med. Ulrich Ruta	02552 / 79-1227
Radiologie Dr. med. Joachim Everding	02552 / 79-1329
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (Belegabteilung) Jeroen B. Laffrée	02552 / 62346

Physikalische Therapie

moderne Behandlungskonzepte
für Gesundheit und Fitness.

02552 / 79-1365

Ermgard von Solms - Haus

Wohngruppen für Menschen
mit Demenz

02552 / 79-4142

Ambulante Pflege

am Marienhospital Steinfurt:
Immer für Sie da!

02552 / 79-1210

Mobiler Menüservice

Gerne informieren wir Sie über
unser Angebot.

02572 / 877 37 12

MARIENHOSPITAL STEINFURT

Mauritiusstraße 5
48565 Steinfurt
Telefon: +49 2552 / 79-0
info@marienhospital-steinfurt.de
www.marienhospital-steinfurt.de

Eine Einrichtung der:

ckt. CHRISTLICHE KRANKENHAUS TRÄGER GmbH

Gesundheit – Bewegung / Entspannung – Ernährung

Ernährung

Familie hat einen besonderen Einfluss auf die Gestaltung von Vorbeugung und Unterstützung körperlicher, seelischer, geistiger und sozialer Gesunderhaltung ihrer Mitglieder. Ein wichtiges Ziel in der Erwachsenenbildung ist die Förderung der Selbstverantwortung für die Gesunderhaltung des eigenen Körpers sowie der ihnen Anvertrauten. Dieses Ziel wird mit Kursen im Bereich der gesunden Ernährung erreicht. So werden sowohl einheimische, der Jahreszeit entsprechende Lebensmittel bedacht, als auch ein Zugang zu den Ernährungsgewohnheiten anderer Kulturen geschaffen. Gleichzeitig bieten die Kurse die Möglichkeit, Anderen zu begegnen und das Bedürfnis nach Gemeinschaft zu pflegen.

Kochen für Kinder und Familien

Lirum, Larum, Löffelstiel
Seite 33

Ich lade mir einen Gast ein
Seite 33

Knusper, Knusper…
Seite 33

Familien kochen
Seite 33

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Was kleinen Leckermäulern gut tut

Ernährung für Kleinkinder

Informationsveranstaltung für Eltern und Tageseltern

Ab dem ersten Lebensjahr kann das Kleinkind in die Familienkost einbezogen werden. Dass eine gesunde Ernährung schon für die Kleinsten von Bedeutung ist, wissen wir im Prinzip alle. Doch die Gründe dafür, sind uns nicht immer bewusst. An diesem Abend geht es um Fragen wie:

- Welche Nahrungsmittel und -mengen braucht mein Kind?
- Was tun, wenn mein Kind Speisen ablehnt?
- Kinderlebensmittel, notwendig und sinnvoll oder überflüssig?
- Umgang mit Süßigkeiten

34-001 Do., 31.01.13, 20:00 - 22:15 Uhr
34-002 Do., 28.11.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 6,00 € + Lebensmittelumlage ca. 3 - 5 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Schnell und gesund

Kochen kann schnell gehen und trotzdem gesund und lecker sein. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über schnelle Rezepte und probieren Sie sie aus.

34-003 Mi., 23.01.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 16,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Schnelles für den Familientisch

Jeden Tag etwas Gesundes und Schmackhaftes auf den Familientisch zu bringen ist nicht immer einfach. Kinder haben manchmal ganz eigene Vorstellungen davon, was sie essen wollen und was nicht. Nicht immer sind diese Wünsche vereinbar mit den Vorstellungen der Eltern und den Vorgaben einer gesunden Ernährung. Doch gesundes Essen liefert Groß und Klein Mehrwert. Und wer früh lernt und erlebt, was es heißt gesund zu essen, dem fällt dies auch im Erwachsenenalter leichter. Wie eine gesunde Ernährung aussieht, damit Kinder gesund aufwachsen, wissen die meisten. Bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis bekommen Sie an diesem Abend Hilfe.

34-004 Mi., 09.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Fünf Köpfe bringen einen guten Salat zustande:

Ein Geizhals,
der den Essig träufelt,

ein Verschwender,
der das Öl gibt,

ein Weiser,
der die Kräuter sammelt,

ein Narr,
der sie durcheinander rüttelt,

ein Künstler,
der den Salat serviert.

(Sprichwort)

Gesund und lecker

An diesem Abend werden einfache Rezepte vorgestellt und gekocht, die sich für die Ernährung von Kindern ab dem 2. Lebensjahr für den gemeinsamen Mittagstisch eignen. Bevor gemeinsam gekocht wird, gibt es viele Informationen übers Essen und Trinken, damit die Kinder körperlich und geistig fit bleiben und sich optimal entwickeln können. Die leckeren und gesunden Speisen finden Gefallen bei Klein und Groß.

34-005 Mi., 18.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Indisch Kochen

Von der indischen Küche begeisterte Teilnehmer ehemaliger Kurse, haben diesen Kochclub ins Leben gerufen. Er findet jeweils am letzten Dienstag im Monat statt. Interessierte sind herzlich eingeladen.

34-006 Di., 29.01.13, 18:30 - 22:15 Uhr
Di., 26.02.13, 18:30 - 22:15 Uhr
Di., 30.04.13, 18:30 - 22:15 Uhr
Di., 28.05.13, 18:30 - 22:15 Uhr
20 UStd., 40,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig

34-007 Di., 24.09.13, 18:30 - 22:15 Uhr
Di., 15.10.13, 18:30 - 22:15 Uhr
Di., 26.11.13, 18:30 - 22:15 Uhr
15 UStd., 30,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Badrun Azfar

Männer kochen

Kochen ist ein kreatives und geschmackvolles Hobby, das zunehmend von Männern entdeckt wird. In diesem, einmal im Monat stattfindenden Kochclub, werden Rezepte vorgestellt und ausprobiert, die sowohl einfach und schnell zuzubereiten sind als auch Geschick und Raffinesse voraussetzen.
In den Kursgebühren sind die Kosten für die Rezeptkopien enthalten.

34-008 Do., 10.01.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 14.02.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 14.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 11.04.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 16.05.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 13.06.13, 19:00 - 22:00 Uhr
24 UStd., 48,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig

34-009 Do., 17.01.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 21.02.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 21.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 18.04.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 23.05.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 20.06.13, 19:00 - 22:00 Uhr
24 UStd., 48,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig

34-010 Do., 12.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 10.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 14.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 12.12.13, 19:00 - 22:00 Uhr
16 UStd., 32,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig

34-011 Do., 19.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 17.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 21.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Do., 19.12.13, 19:00 - 22:00 Uhr
16 UStd., 32,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Bruno Balster

Hinweis

Bei allen Kochkursen wird eine Lebensmittelumlage von 8 € bis 14 € erhoben. Diese Umlage wird in den Nebenstellen und in den Kochclubs der FBS direkt mit dem Kursleiter/ der Kursleiterin abgerechnet. In den einmal stattfindenden Kochkursen in der FBS wird die jeweilige Umlage mit den Kursgebühren eingezogen.

Kochclub für Frauen

Wie wäre es mit einem Frauenkochclub? Treffen Sie sich mit gleichgesinnten Frauen, die das Kochen und Essen ebenfalls in einer schönen und gemütlichen Atmosphäre genießen möchten, inklusive genügend Zeit für Austausch unter Frauen sowie Tipps und guten Ratschlägen. So lässt sich das Kochen mit Genuss zum Hobby umwandeln.

34-012 Mi., 16.01.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 20.02.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 20.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 17.04.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 15.05.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 19.06.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 17.07.13, 19:00 - 22:00 Uhr
28 UStd., 56,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig

34-013 Mi., 25.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 16.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 13.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Mi., 11.12.13, 19:00 - 22:00 Uhr
16 UStd., 32,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Doris Leuering

Kochclub für Paare

gemeinsam kochen und genießen

34-014 Di., 12.02.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 02.07.13, 19:00 - 22:00 Uhr
Di., 05.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
12 UStd., 24,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Cooking for Kids

Kochen für junge Frauen

Günstig, gesund – und lecker! So lautete die Devise beim Kochkurs für junge Frauen. Dieser Kursus wendet sich an wissbegierige Kochanfängerinnen, um unter fachlicher Anleitung einfaches Basiswissen zu erlernen und miteinander zu kochen. Bei Bedarf wird während der Kurszeiten eine Kinderbetreuung angeboten.

34-015 Do., 18.04.13, 09:00 - 12:00 Uhr
Do., 02.05.13, 09:00 - 12:00 Uhr
Do., 16.05.13, 09:00 - 12:00 Uhr
12 UStd., 24,00 € + Lebensmittelumlage,
wird am jeweiligen Kurstag bar fällig
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Zum Besuch im Kräutergarten

Seite 39

Kochen für Singles

Schnelle Gerichte für den kleinen Haushalt

34-016 Fr., 01.02.13, 18:00 - 21:45 Uhr
5 UStd., 24,00 € inkl. Lebensmittelumlage.
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rüdiger Martens

Last-Minute-Gerichte für Berufstätige

Schnell und gesund

Keine Zeit zum Kochen? Mit diesen Rezepten haben Sie in kürzester Zeit nicht nur leckere, sondern auch gesunde und ausgewogene Gerichte zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!

34-017 Mi., 27.02.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

34-018 Mi., 09.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup, Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Straße 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Sandra Maas, Tel.: 02553 724948
oder sandramaas@freenet.de

After Work Kochkursus

Haben Sie Lust Ihren Feierabend einmal anders zu gestalten?

In Gemeinschaft mit anderen kochbegeisterten können Sie beim After Work Kochkursus Ihrer Leidenschaft nachkommen. Genießen Sie die Erholung vom anstrengenden Arbeitstag beim Schnippeln und Schneiden, riechen Sie die Düfte aus Pfannen und Töpfen.
In entspannter Atmosphäre bereiten Sie in diesem Kochkurs unter fachkundiger Anleitung ein 3-Gänge-Menü zu. Der Abend wird dann mit dem gemeinsamen Essen perfekt abgerundet.

34-019 Do., 25.04.13, 18:30 - 21:30 Uhr
34-020 Do., 06.06.13, 18:30 - 21:30 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Himmlische Desserts

Sie suchen neue Ideen für Desserts? Dann gönnen Sie sich diesen Abend! In geselliger Runde können Sie leckere und leichte Nachspeisen ausprobieren und „für´s Auge" dekorativ anrichten. Viel Spaß bei dieser Gaumenfreude.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 1 - 2 Trockentücher, Dosen für evtl. Reste

34-023 Mi., 23.01.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup, Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Straße 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Elisabeth Ruhkamp,
Tel.: 02553 6114

Schnelle Kuchenrezepte

Überraschend Besuch, oder „mal eben" einen leckeren Kuchen zaubern? Mit diesen Rezepten gelingt es Ihnen immer schnell und einfach Gäste zu verwöhnen.

34-024 Di., 19.02.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Kochen im Wok

Hier werden einfache, raffinierte Wok-Rezepte vorgestellt.

34-025 Do., 07.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

34-026 Di., 17.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Horstmar-Leer, Pfarrheim, Kirchplatz 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Gaby Blaschke, Tel.: 02551 80776

34-027 Di., 19.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heidi Möllers

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Schnell, lecker, kalorienarm

leicht in/durch den Frühling

Starten Sie mit leichter Kost gesund und fit ins neue Jahr

34-028 Mi., 20.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

34-029 Do., 21.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Horstmar, Hauptschule, Fürstenwiese 1
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Reinhild Blaschke,
Tel.: 02558 1303

Das 1 x 1 der Babykost

Seite 13

Referent/in gesucht

für eine nebenamtliche und freiberufliche Tätigkeit in der Familienbildungsstätte Steinfurt. Lebenslanges Lernen ist unser Auftrag. Wir suchen ständig Kursleiter/innen für alle Fachbereiche und sind offen für neue Themen.

Voraussetzungen sind:

- Eine abgeschlossene Ausbildung und eine fachliche Qualifikation
- Besondere Fähigkeiten auf einem bestimmten Fachgebiet
- Ungewöhnliche Ideen für die Familienbildung
- Spaß, ihr Wissen und Können an andere weiterzugeben
- Interesse daran, sich selbst weiterzubilden
- Eine christliche Grundhaltung
- Bereitschaft zur Teilnahme an Fachbereichstreffen der Referenten

Wenn Sie Interesse an einer freien Mitarbeit in unserer Familienbildungsstätte haben, dann melden Sie sich bei uns.

FBS Steinfurt
Schulstr. 3 • 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 93550
Fax.: 02552 935520
fbs-steinfurt@fbs-steinfurt.de

Fingerfood

Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 1 - 2 Trockentücher, Dosen für evtl. Reste

34-030 Di., 07.05.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Die Lebensmittelumlage von 8 € bis 14 € wird mit den Kursgebühren eingezogen.
Horstmar-Leer, Pfarrheim, Kirchplatz 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Gaby Blaschke, Tel.: 02551 80776

34-031 Di., 05.03.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup-Langenhorst, Johannes-Haus (Pfarrheim St. Johannes-Baptist), Metelener Straße 14 a
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Sandra Maas, Tel.: 02553 724948 oder sandramaas@freenet.de

Kleine Snacks zu Bier und Wein

Zu Bier oder Wein werden gerne kleine Snacks „genascht". An diesem Abend probieren wir pikante Snacks aus, die sich schnell und einfach zubereiten lassen.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 2-3 Trockentücher, Dosen für evtl. Reste

34-032 Mi., 17.04.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup-Welbergen, Pfarrheim, Dorfstraße
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Birgit Tombült, Tel.: 02553 2588

Wenn keine spezielle Anmeldeadresse angegeben ist, erfolgt die Anmeldung generell direkt in der FBS Steinfurt.

Grillrezepte und köstliche Salate

Mitzubringen: 2-3 Trockentücher, einige Dosen, Geld für Lebensmittelumlage

34-033 Mi., 24.04.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup, Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Straße 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Elisabeth Ruhkamp, Tel.: 02553 6114

Vollwertküche

Pikante Gerichte mit Grünkern, Hirse und Kartoffeln

34-034 Fr., 03.05.13, 18:00 - 21:45 Uhr
5 UStd., 24,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rüdiger Martens

Bella Italia

Die italienische Küche ist vielseitig und gesund. Wir werden ein italienisches Menü zubereiten und gemeinsam genießen.

34-035 Di., 04.06.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Kartoffelgerichte

Die Kartoffel – eine vielseitige Knolle, nicht nur als Pommes Frites oder Bratkaroffel ein Genuss. Heute Abend werden wir unterschiedliche Kartoffelgerichte zubereiten. Ob als Beilage oder als Hauptgericht – die Kartoffel ist vielseitig und lecker.

34-036 Mi., 12.06.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Mobiler Menüservice
Zentralküche

Täglich frisch von uns für Sie gekocht

ckt.
DIENSTLEISTUNGS GESELLSCHAFT

Lust auf Essen?
- Wir liefern

Tel.: 02572 / 877 37 - 12

täglich 3 Menüs zur Auswahl

Wellness für die Hände

Seite 36

Schnell, lecker, kalorienarm

leicht in/durch den Sommer

Starten Sie mit leichter Kost gesund und fit in den Sommer

34-037 Mi., 26.06.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Partyleckereien

Zu einer guten Party gehört nicht nur ein stimmungsvolles Ambiente mit Partylichtern, Partydekoration, sondern wirchtig ist es auch, die richtigen Snacks und kleine Speisen anzubieten. Die Speisen müssen nicht immer aufwendig zubereitet worden sein; es gibt unzählige verschiedene kleine Partyleckereien, die auf den Tisch gestellt werden können.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 2 - 3 Trockentücher, Dosten für evtl. Reste

34-038 Do., 04.07.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Metelen, Hauptschule, Zum Freistein 33
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

Schnell, lecker, kalorienarm

Hier können Sie abwechslungsreiche und kalorienbewusste Rezepte ausprobieren, die sich ruckzuck zubereiten lassen.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 2 - 3 Trockentücher, Dosten für evtl. Reste

34-039 Mi., 11.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup, Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Straße 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Elisabeth Ruhkamp, Tel.: 02553 6114

Die Königin
der Kochrezepte
ist die Phantasie.

(Sprichwort)

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Neue Ideen für Eintöpfe

Eintöpfe sind bunt gemischt und immer lecker. Sie sind kreativ und aus der gesunden Küche nicht mehr weg zu denken. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Gerichte!
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 1 - 2 Trockentücher, Dosen für evtl. Reste

34-040 Do., 12.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Metelen, Hauptschule, Zum Freistein 33
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel: 02556 985877

Pastinaken, Schwarzwurzeln und Co.

Alte Gemüsesorten neu entdeckt

Lassen Sie sich von der breiten „alten" heimischen Gemüsevielfalt ansprechen und verführen.
An diesem Abend werden Gemüsearten vorgestellt und präsentiert, die eine Zeitlang vergessen waren z. B. Topinambur, Pastinaken, Mangold, Kürbis, Schwarzwurzeln, Steckrüben …

34-041 Do., 19.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Horstmar, Hauptschule, Fürstenwiese 1
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Reinhild Blaschke, Tel.: 02558 1303

Tartes und Crumbles

Herstellung von süßen Tartes und Crumbles zum Kaffee

34-042 Fr., 27.09.13, 18:00 - 21:45 Uhr
5 UStd., 24,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rüdiger Martens

Hinweis

Bei allen Kochkursen wird eine Lebensmittelumlage von 8 € bis 14 € erhoben. Diese Umlage wird in den Nebenstellen und in den Kochclubs der FBS direkt mit dem Kursleiter/der Kursleiterin abgerechnet. In den einmal stattfindenden Kochkursen in der FBS wird die jeweilige Umlage mit den Kursgebühren eingezogen.

Leckere Herbstküche

Im Herbst ist das Angebot an den Gemüseständen sehr bunt: Knackig grüner Rosenkohl, Rote Bete, Schwarzwurzeln, weiße und rote Zwiebeln, gelbe Steckrüben und weißer Knollensellerie. Frisch vom Feld, sind diese Gemüsesorten nicht nur was fürs Auge, sondern auch für den Gaumen. Ob als Beilage oder als Hauptgericht, in Form von Auflauf, Eintopf und Sattmacher-Suppe - Herbstgemüse lässt sich in der kalten Jahreszeit wunderbar mit Kartoffeln, Fleisch und Käse kombinieren und deftig zubereiten. So macht frisches Herbstgemüse auf leckere Art und Weise warm ums Herz und liefert nebenbei viele Fitmacher-Vitamine.
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 2 - 3 Trockentücher, Dosen für evtl. Reste

34-043 Mi., 25.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Ochtrup, Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Straße 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Birgit Tombült, Tel.: 02553 2588

Schnell, lecker, kalorienarm

leicht in/durch den Herbst

An diesem Abend wird ein leichtes Menü mit Obst und Gemüse aus dem herbstlichen Garten zubereitet.

34-044 Mi., 02.10.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Schnell, lecker, kalorienarm

leicht in/durch den Winter

34-045 Mi., 27.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Elisabeth Höffker

Ein gutes Essen
ist Balsam für die Seele.

(Sprichwort aus Tadschikistan)

Bitte denken Sie daran,
bei der Anmeldung
die Kursnummer anzugeben.

Wild – ein unvergesslicher Genuss

Ernährungsexperte zählen Wildfleisch zum idealen Lebensmittel für Gesundheitsbewusste. Denn das Fleisch von Wildtieren ist fett- und cholesterinarm und gleichzeitig ein ausgezeichneter Eiweißlieferant. Viele trauen sich nicht an Wildrezepte heran, weil sie glauben, dass ihre Zubereitung schwierig ist. Dabei sind Filets, Medaillons und Braten nicht mehr oder weniger aufwändig als die gleichen Gerichte von Schwein oder Rind. Wenn Sie also neue Geschmacksvarianten für Wildgerichte suchen, gehen Sie dazu ruhig auf Pirsch in fremden Küchen.

34-046 Fr., 22.11.13, 18:00 - 21:45 Uhr
5 UStd., 24,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Rüdiger Martens

Plätzchenparade

Backen fürs Fest

Eröffnen Sie den kulinarischen Plätzchenreigen mit Nusspangani, Husarenkrapfen, Lebkuchen … und vielem mehr! Plätzchen sind nicht nur eine leckere Nascherei für die eigene Familie, sondern auch ein beliebtes Mitbringsel!
Mitzubringen: Geld für Lebensmittelumlage, 1 - 2 Trockentücher, Dosen für evtl. Reste

34-047 Mi., 13.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
4 UStd., 8,00 € + Lebensmittelumlage18
Ochtrup, Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Straße 4
Elisabeth Höffker
Anmeldung: Elisabeth Ruhkamp, Tel.: 02553 6114

Kochen mit Freunden

Sie sind eine Gruppe
von max. 11 Personen
und möchten
gemeinsam kochen?

Sie suchen nach einer
originellen Geschenkidee?
Planen Sie mit einer
erfahrenen Kursleitung einen
individuellen Kochabend!

Wir freuen uns auf Sie!

Candle-Light-Dinner,
Ideen fürs Brunchen,
Männerwirtschaft,
Antipasti, Kochen im Wok,
Mediterrane Küche,
Fischgerichte…

Marlies Gladisch
Familienbildungsstätte Steinfurt
Telefon: 02552 935514
Email: gladisch@fbs-steinfurt.de

Die Förderung kultureller Bildung in den Bereichen Musik und Literatur ist fester Bestandteil unseres Bildungsangebotes. Die kulturellen Veranstaltungen sind besonders geeignet, interkulturelle Begegnungen und Kommunikation zu ermöglichen und damit das Verständnis füreinander und die Verständigung miteinander zu erleichtern und zu vertiefen. Der Umgang mit Musik öffnet den Menschen und er tritt in Kontakt zum Mitmenschen. Gemeinsam musizieren, singen und Musik erleben hat sozialisierende und sozialethische Wirkung und bedarf der Förderung. Über die Musik werden soziale Kompetenzen erreicht (Zuhören, aufeinander achten, Kanalisation von Gefühlen, Kreativität), ohne dass sie der sprachlichen Vermittlung bedürfen. In unseren Kursangeboten sprechen wir nicht den perfekten Instrumentalisten oder stimmbegabten Sänger an und erheben auch nicht den Anspruch, die Grundlagen für eine entsprechende Karriere zu legen. Ausgehend von der Überzeugung, dass jeder Mensch musikalisch ist, sprechen wir jeden an, der sich mit Musik auseinandersetzen will. „FBS-Literatur" erschließt interessanten Leserinnen und Lesern aktuelle Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt; bietet in Lesekreisen den Austausch über (gemeinsam) erarbeitete Lektüre; vermittelt Literaturgeschichte und „Spannendes" über Autoren und ihre Werke.

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

FBS-Literatur

Offener Lesekreis in der FBS

Lesen Sie gerne? Suchen Sie Kontakt zu anderen begeisterten Lesern und sind Sie auf der Suche nach neuer, anregender Lektüre? Dann besuchen Sie unseren offenen Lesekreis!
In einer angenehmen Runde treffen wir uns alle zwei Wochen, um zusammen mit unserem Kursleiter nach neuen interessanten Büchern und Autoren zu suchen. Wir treffen eine Wahl, lesen zu Hause und sprechen dann über Werk und Autor. Stoßen Sie zu uns, wir suchen immer noch neue Teilnehmer, und staunen Sie, wie unterschiedlich man einen Text lesen kann. Es gibt viel zu entdecken, was man beim ersten Lesen alleine nicht sieht!
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder, der Interesse hat, ist herzlich eingeladen. Die Lektüre (Romane im Taschenbuch oder Erzählungen wird zum Teil in Kopien zur Verfügung gestellt, muss aber weiten Teils geliehen oder erworben werden.

51-001 Mi., 30.01.13, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 Abende (14-tgl.), 12 UStd., 31,20 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Matthias Engels

51-002 Mi., 24.04.13, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 Abende (14-tgl.), 12 UStd., 31,20 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Matthias Engels

51-003 Mi., 11.09.13, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 Abende (14-tgl.), 12 UStd., 31,20 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Matthias Engels

51-004 Do., 21.02.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende (14-tgl.), 16 UStd., 41,60 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Matthias Engels

51-005 Do., 12.09.13, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Abende (14-tgl.), 12 UStd., 31,20 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Matthias Engels

51-006 Mi. / Do., 20.02.13 - 25.04.13, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage (14-tgl.) 12 UStd., 31,20 €
Steinfurt-Burgsteinfurt, Stadtbücherei, Markt 19
Matthias Engels

51-007 Do., 12.09.13, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage (14-tgl.), 12 UStd., 31,20 €
Steinfurt-Burgsteinfurt, Stadtbücherei, Markt 19
Matthias Engels

Schreib-Ideen

Schnupperkurs
Die Kursteilnehmer werden durch äußere Impulse zum Schreiben angeregt. In entspannter Atmophäre entstehen so kurze Texte in Gedichtform als Geschichte oder als ein allessagender Satz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: Papier, Stift, Buntstifte

51-008 Mi., 25.09.13, 20:00 - 21:30 Uhr
2 UStd., 5,20 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Andrea Reiß

Hinweis

Weitere Kursangebote zum Themenbereich Literatur, Lesungen oder Einzelveranstaltungen, werden zum Teil im Laufe des Jahres aktuell eingefügt.

Bitte beachten Sie hierzu die örtliche Tagespresse oder aktuelle Informationen in Ihrer FBS.

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Cajón

Percussion für alle
mit und ohne Vorkenntnisse

Der Cajón („Kachon" gesprochen) wird mittlerweile in fast allen Stilrichtungen als Rhythmusinstrument gespielt. Besonders häufig findet sich das Cajón als Schlagzeugersatz im Bereich der akustischen Musik (Unplugged) wieder und gewinnt im Rock, Pop und vor allem im Folk-Rock-Bereich zunehmend an Popularität. Es sieht nur eine begrenzte Anzahl an Leihinstrumenten zur Verfügung. Bitte bringen Sie möglichst eigene Instrumente mit.

51-012 Sa., 20.04.13, 11:00 - 14:30 Uhr
51-013 Sa., 25.05.13, 11:00 - 14:30 Uhr
4 UStd., 25,00 €
Steinfurt-Burgsteinfurt, Hohe Schule,
An der Hohen Schule
Christian Lennerz

Bodhrán

Schnupperkurs

Die Bodhrán, eine irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt. Sie findet ihre Verwendung in der keltischen Musik und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern. Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund, aber es wird auch auf das Zusammenspiel mit anderen Musikern (Session) sowie auf Strukturen und Begleitmuster in der traditionellen irischen Musik eingegangen. Anhand von Musikbeispielen werden die unterschiedlichen Rhythmen der traditionellen irischen Musik vorgestellt und Stile des Bodhrán-Spiels aufgezeigt. Inhalte der Kurse sind die richtige Haltung der Bodhrán und des Stick´s, das Erlernen der Grundschläge für Jigs und Reels, der Einsatz der linken Hand für Tonverschiebungen und der Triplet. Die Vermittlung fortgeschrittener Techniken geht dann tiefer in die Materie. Die Schläge für Jigs und Reels werden ausgebaut. Hornpipes, Slipjigs und Polkas, Walzer und viele in der irischen Musik gebräuchliche Rhythmen, aber z.B. auch Hip Hop-Rhythmen zur modernen Begleitung können behandelt und geübt werden. Die Inhalte werden individuell auf die Wünsche der Schüler zugeschnitten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, helfen aber beim Verständnis der Materie. Instrumente und Zubehör können im Rahmen des Unterrichtes käuflich erworben werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.

51-009 Sa., 26.01.13, 14:00 - 17:00 Uhr
4 UStd., 35,00 €
Steinfurt-Borghorst, Villa Fleiter,
Nikomedesstraße
Guido Plüschke

51-010 So., 27.01.13, 10:00 - 16:00 Uhr
7 UStd., 50,00 €
Steinfurt-Borghorst, Villa Fleiter,
Nikomedesstraße
Guido Plüschke

51-011 Sa., 26.01.13, 14:00 - 17:00 Uhr
So., 27.01.13, 10:00 - 16:00 Uhr
11 UStd., 70,00 €
Steinfurt-Borghorst, Villa Fleiter,
Nikomedesstraße
Guido Plüschke

Klassenmusizieren mit Boomwhackers und Cajón

Fortbildung

Boomwhackers sind die idealen Instrumente, um Kinder unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht und Begabung – ohne zu diskriminieren – in ein musikalisches Geschehen einzubinden. Ziel dieses Workshops ist, sofort umsetzbare Techniken und Methoden zu vermitteln, um mit Kindern unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen Gruppengrößen – auch fachfremd – zu arbeiten.
Dieser Workshop spricht gezielt Lehrkräfte an allgemein bildenden Schulen, Kindergärten, sowie Freizeit – und Bildungseinrichtungen an (Altersgruppe 5-12).
Schwerpunkt 1: Boomwhackersspielpraxis: Musikalische Strukturen spielerisch erlernen, Lieder und Arrangements schnell und effektiv erarbeiten, Harmonie und Melodie im „Team" entwickeln.
Scherpunkt 2: Boomwhackers im Unterricht: Wie verbessere ich die Konzentrations-, Kommunikations- und Teamfähigkeit meiner Schüler? Umgang mit Störungen während des Unterrichts.
Alle erforderlichen Instrumente werden gestellt. Ein Handout wird den Teilnehmern im Nachgang zugemailt.

51-014 Fr., 26.04.13, 15:00 - 20:00 Uhr
6 UStd., 45,00 €
Steinfurt-Burgsteinfurt, Hohe Schule,
An der Hohen Schule
Andreas Von Hoff

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

Konzerte der Musikschule/ Kulturforum Steinfurt

Irish – Folk
Sa., 26.01.2013, 20:30 Uhr

Ennulat Spatz
Zwei Vollblutmusiker
mit originellen deutschen
Texten aus eigener Feder
und mitreißenden Songs
Sa., 05.05.2013, 20:30 Uhr

Café Schwan

Orchester Kunterbunt

Was ist das Orchester Kunterbunt, wer kann mitmachen?

Wie der Name schon sagt, sollen in diesem Orchester alle Instrumente vertreten sein. Also eine kunterbunte Besetzung. Die Noten sind so geschrieben, dass du auch dann mitspielen kannst, wenn du erst seit kurzer Zeit dein Instrument spielst. Ganz gleich, wie alt du bist, du kannst mitmachen, wenn du die Stücke spielen kannst. Auch Erwachsene sind willkommen! Wenn du keinen Unterricht an der Musikschule bekommst, bist du natürlich auch herzlich eingeladen!

51-015 So.,03.03.2013, Uhrzeit wird noch bekanntgegeben, gebührenfrei
Nordwalde, Gesamtschule, Amtmann-Daniel-Straße 30
Manfred Greving

Jeder Mensch ist eine Note
in der Symphonie des Lebens.

(Sufimeister)

Kammerkonzerte in der FBS

Doppelquintett des Sinfonieorchesters Rheine

Die Musiker des Doppelquintettes sind alle seit längerer Zeit im Sinfonieorchester Rheine aktiv. Das Orchester besteht seit 1991 und ist seit seiner Gründung zu einem wichtigen Kulturträger der Region geworden.
Neben Sinfoniekonzerten in Rheine und Gronau ist das Orchester unter der Leitung von Klaus Böwering ständiger Begleiter der Chor- und Oratorienkonzerte der Musikvereine von Gronau und Rheine und bei Konzertreisen im Raum Dresden und Halle a. d. Saale mehrfach mit beachtenswerten Konzerten in Erscheinung getreten.

51-016 So., 27.01.13, 18:00 - 20:15 Uhr 3 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Johannes Krabbe

Junge Künstler von morgen

51-017 Termin wird noch bekannt gegeben, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Johannes Krabbe

Romantischer Liederabend

Heike Hallaschka, Sopran
Georg Poplutz, Tenor
Milko Dumno, Klavier

51-018 So., 22.09.13, 18:00 - 20:15 Uhr 3 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Johannes Krabbe

Die boshafte Harfinistin

51-032 Termin wird noch bekannt gegeben, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 UStd., 10,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Johannes Krabbe

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Meisterwerkstatt für Klavier- und Cembalobau

Klaviere und Flügel in ausgesuchter Qualität.

Klavierhaus Klaus Diekers

Kerstingskamp 10 48159 Münster
Telefon: 0251/78178 Fax Nr. 0251/78170 www.diekers.com

Mode

Textiles Gestalten als eine Form musisch-ästhetischer Bildung bietet neben dem Erwerb von Kenntnissen über textile Grundstoffe, Materialien und Arbeitsgeräte die Möglichkeit, selbst gestalterisch tätig zu werden. In einer weithin automatisierten und fremdbestimmten Lebenswelt wird es immer wichtiger, den eigenen schöpferischen Kräften Raum zu geben und individuelle handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln, den persönlichen Stil zu entdecken.
Das generationsübergreifende Angebot ermöglicht den Austausch über Lebens- und Familienfragen und gibt Anstöße, die eigene Persönlichkeit bewusster wahrzunehmen.
Für Frauen mit Migrationshintergrund bietet sich über die textile Arbeit eine gute Möglichkeit zur Integration. Mit der Erstellung eigener Kleidung wird nicht zuletzt ein Beitrag zur Entlastung der Familienkasse geleistet.

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen.
Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Verschiedene Sticktechniken

Bei dieser traditionellen, kunstvollen Stickerei nach alten und neuen Mustern, mit neuen Ideen in heutiger Zeit, auf neuem oder altem Leinen, werden angeboten:
Breite und schmale Hohlsäume mit wunderschönen Eckgestaltungen, Schwälmer-Stickerei mit Hedebo und Nadelspitze, Ajour, Richelieu, Toledo, Myreschka, Hardanger und Schwarzstickerei.
Mitzubringen: Stickrahmen, stumpfe Sticknadeln, Schere, Stecknadeln. Die weiteren Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

52-001 Di., 22.01.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Di., 19.02.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Di., 19.03.13, 14:30 - 16:45 Uhr
9 UStd., 18,00 € + Materialkosten
Laer, Pfarrzentrum, Königstraße 25
Anni Westers
Anmeldung: Anni Westers, Tel.: 02552 3375

Pflanzenfarben – eine Alternative zu herkömmlichen Haarfärbemitteln?
Seite 36

Der Faden verdankt seinen Ruhm der Nadel.

(Sprichwort aus Afrika)

52-002 Di., 15.10.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Di., 05.11.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Di., 03.12.13, 14:30 - 16:45 Uhr
9 UStd., 18,00 € + Materialkosten
Laer, Pfarrzentrum, Königstraße 25
Anni Westers
Anmeldung: Anni Westers, Tel.: 02552 3375

52-003 Mo., 21.01.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 04.02.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 18.02.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 04.03.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 18.03.13, 16:00 - 18:15 Uhr
15 UStd., 1730,00 € + Materialkosten
Ochtrup, Clemens-August-Heim, Ostwall 1
Anni Westers
Anmeldung: Roswitha Alteepping, Tel.: 02553 4703

52-004 Mo., 30.09.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 14.10.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 04.11.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 18.11.13, 16:00 - 18:15 Uhr
Mo., 09.12.13, 16:00 - 18:15 Uhr
15 UStd., 30,00 € + Materialkosten
Ochtrup, Clemens-August-Heim, Ostwall 1
Anni Westers
Anmeldung: Roswitha Alteepping, Tel.: 02553 4703

Wohn-Ideen aus Filz

Seite 63

Verschiedene Sticktechniken und Stricken

Bei dieser traditionellen, kunstvollen Stickerei nach alten und neuen Mustern, mit neuen Ideen in heutiger Zeit, auf neuem oder altem Leinen, werden angeboten: Breite und schmale Hohlsäume mit wunderschönen Eckgestaltungen, Schwälmer-Stickerei mit Hedebo und Nadelspitze, Ajour, Richelieu, Toledo, Myreschka, Hardanger und Schwarzstickerei.
Mitzubringen: Stickrahmen, stumpfe Sticknadeln, Schere, Stecknadeln. Die weiteren Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

52-005 Mi., 09.01.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Mi., 23.01.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Mi., 20.02.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Mi., 13.03.13, 14:30 - 16:45 Uhr
12 UStd., 24,00 € + Materialkosten
Nordwalde, Pfarrheim St. Dionysius, Kirchstraße 4
Anni Westers
Anmeldung: Maria Brügging, Tel.: 02573 3169

52-006 Mi., 02.10.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Mi., 16.10.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Mi., 06.11.13, 14:30 - 16:45 Uhr
Mi., 20.11.13, 14:30 - 16:45 Uhr
12 UStd., 24,00 € + Materialkosten
Nordwalde, Pfarrheim St. Dionysius, Kirchstraße 4
Anni Westers
Anmeldung: Maria Brügging, Tel.: 02573 3169

Nähen für junge Frauen

Individuelle Kleidung für Kinder und Erwachsene, genäht nach eigenen Ideen oder/und einfachen Schnitten steht im Mittelpunkt dieser Kurse. Auch Nähanfängerinnen finden hier ihren Platz und können unter fachlicher Anleitung ihre ersten Unikate herstellen. Wünsche können vorab mit der Kursleiterin abgesprochen werden.
Mitzubringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide, Stoffe, passendes Nähgarn

52-007 Do., 14.02.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 30,00 €

52-008 Do., 11.04.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 30,00 €

52-009 Do., 12.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 30,00 €

52-010 Do., 07.11.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 30,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS
Nicole Dieckmann

Doppelt genäht, hält gut.

(Deutsches Sprichwort)

Farb-, Stil- und Imageberatung

Seite 35

Nähen nach eigenen Wünschen

Hier können Sie alles nähen, was Sie sich immer schon mal gewünscht haben. Egal, ob Sie bereits angefangene Teile fertig stellen möchten, komplett neu nähen möchten, oder ob Sie ganz spezielle Tipps gebrauchen – bei uns ist alles möglich. Denn Sie bestimmen das Programm an jedem Kurstag neu. In einer Mischung aus Anfängern und Fortgeschrittenen arbeiten wir miteinander und der Spaß kommt dann von ganz allein.
Eigene (vertraute) Nähmaschinen können ebenfalls mitgebracht werden.

52-011 Mo., 18.02.13, 08:30 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd., 40,00 €

52-012 Mo., 15.04.13, 08:30 - 11:30 Uhr
10 Vormittage, 40 UStd., 80,00 €

52-013 Mo., 07.10.13, 08:30 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd., 40,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS
Rita Hötker

52-014 Mo., 18.02.13, 14:30 - 17:30 Uhr
5 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €

52-015 Mo., 15.04.13, 14:30 - 17:30 Uhr
10 Nachmittage, 40 UStd., 80,00 €

52-016 Mo., 07.10.13, 14:30 - 17:30 Uhr
5 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS
Rita Hötker

52-017 Mi., 20.02.13, 14:30 - 17:30 Uhr
5 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €

52-018 Mi., 17.04.13, 14:30 - 17:30 Uhr
10 Nachmittage, 40 UStd., 80,00 €

52-019 Mi., 09.10.13, 14:30 - 17:30 Uhr
5 Nachmittage, 20 UStd., 40,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS
Rita Hötker

52-020 Di., 15.01.13, 08:30 - 11:30 Uhr
8 Vormittage, 32 UStd., 64,00 €

52-021 Di., 09.04.13, 08:30 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd., 40,00 €

52-022 Di., 04.06.13, 08:30 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd., 40,00 €

52-023 Di., 10.09.13, 08:30 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd., 40,00 €

52-024 Di., 05.11.13, 08:30 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd., 40,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS
Dunja Klostermann

Ihr Gardinenspezialist

Moderne Raumgestaltung

NIKOLIC OHG

48565 Steinfurt-Borghorst
Tel.: 02552 - 996320
E-Mail: info@nikolic.de

Auf dem Verlau 6 - 12
Fax: 02552 - 996322
www.nikolic.de

Was man mit einer Nadel
nicht nähen kann,
ist auch mit zehn Nadeln
nicht zu nähen.

Echt easy
Nähen für Kinder

Seite 33

Nähen in Laer

In diesen Kursen können Sie Kleidung für Erwachsene oder Baby- und Kindermode nähen – ganz nach Ihren eigenen Wünschen. Eingeladen dazu sind Anfänger wie Fortgeschrittene.
Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Schnitt.

52-025 Di., 15.01.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
10 Abende, 30 UStd., 60,00 €

52-026 Di., 09.04.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
12 Abende, 36 UStd., 72,00 €

52-027 Di., 10.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr,
10 Abende, 30 UStd., 60,00 €
Laer, Grundschule, Kolpingweg 9
Martina Köllner
Anmeldung: Martina Köllner,
Tel.: 02554 917561

Grobe Säcke
näht man nicht mit Seide.

(Deutsches Sprichwort)

Natürliches Schminken

Seite 35

Nähen nach eigenen Wünschen

Hier können Sie alles nähen, was Sie sich immer schon mal gewünscht haben. Egal, ob Sie bereits angefangene Teile fertig stellen möchten, komplett neu nähen möchten, oder ob Sie ganz spezielle Tipps gebrauchen, – bei uns ist alles möglich, denn Sie bestimmen das Programm an jedem Kurstag neu.
In einer Mischung aus Anfängern und Fortgeschrittenen arbeiten wir miteinander und der Spaß kommt dann von ganz allein.

Mitzubringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Stoff, passendes Nähgarn.

52-028 Mo., 21.01.13, 19:30 - 21:45 Uhr
8 Abende, 24 UStd., 48,00 €

52-029 Mo., 15.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
8 Abende, 24 UStd., 48,00 €

52-030 Mo., 07.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
8 Abende, 24 UStd., 48,00 €
Nordwalde, Pfarrheim St. Dionysius, Kirchstraße 4
Margret Thiemann
Anmeldung: Maria Brügging, Tel.: 02572 3169

52-031 Mo., 21.01.13, 09:00 - 11:15 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd., 48,00 €
Nordwalde, Pfarrheim St. Dionysius, Kirchstraße 4
Margret Thiemann
Anmeldung: Maria Brügging, Tel.: 02572 3169

Kreativität

Kreativ leben und gestalten

Ohne Kreativität und Phantasie wären wir wohl kaum in der Lage, die täglichen Herausforderungen in Beruf, Familie und Gesellschaft zu bewältigen.

Mit unseren Kursangeboten im Fachbereich „Kreativität" laden wir Sie ein, Ihre schöpferischen und musischen Fähigkeiten und Talente zu entdecken und zu entfalten. Beim Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und im Austausch mit Anderen haben Sie die Möglichkeit,

- neue Materialien und kreative Techniken kennen zu lernen,
- eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen,
- Ihre sinnlich-ästhetische Wahrnehmung zu fördern,
- Freude am eigenen schöpferischen Tun zu erleben – losgelöst vom Nützlichkeitsaspekt ,
- etwas Neues und „Einmaliges" zu schaffen und daraus Zufriedenheit und Selbstbestätigung zu schöpfen – im Gegensatz zum weit verbreiteten Konsumdenken,
- Entspannung und Konzentration im kreativen Prozess zu erleben – fernab von Leistungsdruck und Zeitstress,
- das Spektrum Ihrer individuellen Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten zu erweitern.

Tauchen Sie ein in die Welt der Kreativität und genießen Sie die Freude, Muße und Bereicherung beim Schaffen eines neuen, einmaligen „Kunst-Werkes". Ganz im Sinne von Georg Christoph Lichtenberg: „Man muss etwas Neues machen, um etwas Neues zu sehen."

Töpfern

Einführung in die Aufbaukeramik

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse für den Umgang mit Ton vermittelt. Ohne Vorkenntnisse wird jeder Teilnehmer in kürzester Zeit eigenständig Reliefs, Gefäße und Kleinplastiken gestalten können. Die angefertigten Teile können anschließend glasiert oder mit Majolikafarben bemalt werden.
Mitzubringen: kleines Messer, Backrolle, Schürze. Die Material- und Brennkosten sind bei der Kursleitung zu entrichten.

53-001 Mi., 16.01.13, 20:00 - 22:15 Uhr
6 Abende, 19 UStd., 38,00 € + Materialkosten
(6. Abend = Glasieren: 20.03.13, 19:30 - 22:30 Uhr)

53-002 Mi., 11.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr
6 Abende, 19 UStd., 38,00 € + Materialkosten
(6. Abend = Glasieren: 13.11.13, 19:30 - 22:30 Uhr)
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Hedwig Tschirner

Arbeiten mit Sandstein

Einsteigerkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung kennen. Es können Skulpturen und Figuren für Haus und Garten entstehen. Sie erfahren, wie der Stein seine Form bekommt, welches Werkzeug bei welchen Arbeitsschritten einzusetzen ist und was das Besondere am Bentheimer Sandstein ist. Dabei erleben Sie, dass es nicht so sehr auf Kraft, sondern auf Ausdauer und Gelassenheit ankommt. Es ist einfacher, als Sie denken. Probieren Sie es aus! Gearbeitet wird mit Bentheimer Sandstein draußen unter einem Zeltdach. Die Kosten für Material und Werkzeugnutzung sind in der Gebühr enthalten.
Mitzubringen: Schutzbrille, dem Wetter angepasste Arbeitskleidung, ggf. Proviant für die gemeinsame Mittagspause (oder Pizza-Bringdienst o.ä.).

53-003 Fr., 26.04.13, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 27.04.13, 09:00 - 18:00 Uhr
15 UStd., 90,00 € (inkl. Material und Werkzeugnutzung)
Altenberge, Atelier Paul Winz („Kulturwerkstatt"), Bahnhofstr. 44
Paul Winz
(spezielles Anmeldeformular)

Kreativität
kann man nicht aufbrauchen.
Je mehr man sich ihrer bedient,
desto mehr hat man.

(Maya Angelou)

Zeit für mich
Inselaktivtage für Frauen auf Norderney

Seite 66

Wohn-Ideen aus Filz

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Home-Accessoires aus Filz verleihen Ihrer Wohnung einen besonderen Charme. In diesem Kurs können Sie exklusive Wohn-Dekos und Heimtextilien filzen, z.B. Kissenhüllen, Stuhlauflagen, Tischläufer, Schalen, Tischsets, Blumenübertöpfe, Untersetzer … Ob farbenfroh oder in dezenten Farbtönen – alles ist möglich!

Mitzubringen: ca. 8,00 – 15,00 € Materialkosten pro Teil (je nach Größe bzw. Materialverbrauch), 1 Plastikschüssel (Größe 2 - 3 Liter), 1 Badehandtuch, 1 Handtuch

53-004 Mi., 13.11.13, 19:00 - 22:00 Uhr
3 Abende, 12 UStd., 24,00 € + Materialkosten, ca. 8,00 - 15,00 € (pro Teil)
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Margarete Zumkley

53-005 Mo., 30.09.13, 19:00 - 22:00 Uhr
3 Abende, 12 UStd., 24,00 € + Materialkosten, ca. 8,00 - 15,00 € (pro Teil)
Ochtrup, Clemens-August-Heim, Ostwall 1
Margarete Zumkley
Anmeldung: Rita Bätker, Tel.: 02553 4955

Foto: Beate Jablonka

Kurse für Kinder und Eltern (Großeltern)

Quadratologo
Seite 30

Filzen mit der Nadel
Seite 31

Kreatives Gestalten für die ganze Familie
Seite 31

Erlebnistag mit Pferden, Spiel und Lagerfeuer
Seite 31

Leichter Lernen mit Edu-Kinesthetik
Seite 30

Die liegende Acht
Seite 30

Flughafenführung
Seite 31 und 71

Sternenglanz zur Weihnachtszeit – Planetarium Münster –
Seite 72

Rittermahl wie im Mittelalter
Seite 32 und 71

Geocaching – Schatzsuche per GPS –
Seite 32

Stippvisite im Marienhospital
Seite 30

Familien kochen
Seite 33

Knusper, Knusper, Knäuschen
Seite 33

Aquarellmalerei

Grundkurs

Aquarellbilder bezaubern durch die Leuchtkraft und Transparenz dieser Farben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Aquarellierens kennen. Den Einstieg bilden zunächst einige Übungen zum Farbenmischen, zum Bildaufbau und zu den verschiedenen Maltechniken (z.B. Nass-in-Nass-Technik). Anschließend geht es an die Umsetzung eigener Bildmotive. Wie erzeugt man Kontraste? Wie funktioniert der Umgang mit Licht und Schatten? Male ich lieber gegenständlich oder abstrakt? Wie erziele ich eine perspektivische Wirkung? Alle, die Lust haben, in die Welt der Farben einzutauchen, sind herzlich eingeladen.

Mitzubringen: 3,00 € für den 1. Abend für Aquarellpapier und Farben, je 1 Haarpinsel Gr. 3, 8 und 12 mm (synthetisch), 2 Marmeladengläser, 1 Mischpalette (bzw. Teller), 1 weicher Bleistift B4, Radiergummi, 1 Rolle Küchenkrepp.
Ab dem 2. Abend sind zusätzlich mitzubringen: 1 Kasten Aquarellfarben von Schmincke, 1 Block Aquarell-Papier DIN A 4 oder größer (Blattstärke 200 - 300 g), 1 Flachpinsel (Breite 1,5 cm). Näheres hierzu wird am 1. Kurstag besprochen.

53-006 Mo., 18.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 15 UStd., 30,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Monika Kopper

Quadratologo

Einfach malen im Quadrat

Das Quadratologo bietet einen leichten Einstieg in die Welt der Malerei und eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters. Den Malgrund bildet eine spezielle, mit Netz bespannte Leinwand. Nach und nach werden die kleinen Quadrate auf der Leinwand mit Acrylfarbe ausgemalt, und so entstehen spielerisch individuelle Bilder. Wer möchte, kann die Bilder zusätzlich mit Dekomaterial schmücken (z. B. Glitter, Sternchen, Glassteinchen, Muscheln, Federn …). In diesem Fall das Dekomaterial bitte selbst mitbringen.

Mitzubringen: ca. 7,00 - 9,00 € Materialkosten (pro Bild), Borstenpinsel (10 mm breit), Lappen, Pappteller, alte Zeitung, Malkittel, 1-2 Pizza-Kartons o. ä. (für den Transport des Bildes), ggf. Dekomaterial (z. B. Glittersteinchen o. ä.).

53-007 Do., 10.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

53-008 Do., 17.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 € + Materialkosten
Nordwalde, Pfarrheim St. Dionysius, Kirchstraße 4
Beate Jablonka
Anmeldung: Maria Brügging, Tel.: 02573 3169

Collagen in Öl

Malen ohne Pinsel

Haben Sie Lust, mit Ölfarben faszinierende Collagen zu gestalten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Eine Collage aus vorher ausgewählten Zeitungsausschnitten bildet die Grundlage für die anschließende Bearbeitung mit Ölfarben. Dabei werden die Farben nicht per Pinsel, sondern mit kleinen Läppchen aus Frottee aufgetragen. Auf diese Weise entstehen traumhafte Collagen. Beeindruckend bei dieser Arbeitsmethode ist, dass man nach Herzenslust gestalten und experimentieren kann – und zwar ganz entspannt, denn es gibt kein richtig oder falsch. Auch Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: 3 oder mehr verschiedene Ölfarben in 12-ml-Tuben (evtl. 10er-Packung aus dem Supermarkt o.ä.), altes Frotteehandtuch, Schere, Holzleim oder Tapetenkleister, mehrere Zeitschriften mit bunten Fotos für die Collage, alte Tageszeitung als Unterlage, Kreppklebeband, Pappteller als Mischpalette, Latexhandschuhe (wenn vorhanden), Kittel bzw. altes Hemd.
Geeignetes Ölmalpapier kann am 1. Kursabend bei der Kursleitung erworben werden (Größe 30 x 40 cm, 0,70 € pro Bogen).

53-009 Di., 16.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende, 12 UStd., 24,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Anja Feldmann

Zumba
– Fitness-Workout –
Seite 45

Creativa
Seite 70

Foto: Beate Jablonka

Fantasievolle Skulpturen mit Powertex

für Haus und Garten

Powertex ist ein Textilhärter auf Wasserbasis, mit dem man alle saugfähigen Materialien härten kann, z.B. Stoffe, Papier, Pappe oder Leder. Mit diesem Material lassen sich außergewöhnliche Skulpturen und Deko-Objekte gestalten.
In diesem Kurs werden wir eine Skulptur in Form einer menschlichen Figur anfertigen (Höhe ca. 20 - 30 cm). Dazu wird ein Korpus aus Styropor mit kleinen, in Powertex getauchten Streifen aus Stoff, Baumwollspitze u.a. umwickelt und modelliert. Auf diese Weise entsteht die Kleidung und Form der Figur. Die gewünschten Farben erhält sie mit Acrylfarben oder farbigem Powertex.
Wer möchte, kann in diesem Kurs auch andere Skulpturen bzw. Objekte nach eigenen Ideen gestalten.
Bitte kommen Sie in alter Kleidung, da sich angetrocknete Farbe nicht mehr aus der Bekleidung entfernen lässt.

Mitzubringen: ca. 20,00 € bis 30,00 € Materialkosten (für Styroporkorpus, Metallstange, Ytongstein und Powertexfarben), Stoffreste aus Baumwolle (z.B. altes Bettlaken, Hemd, Spitzendeckchen), *Föhn, Latexhandschuhe, Malerfolie zum Unterlegen, Schere, Stecknadeln, Kreppklebeband, Alufolie, 2 - 3 alte Borstenpinsel mittlerer Größe, Wasserbehälter, kleine Perlen und andere Deko-Utensilien zum Verzieren und (falls vorhanden) Acrylfarben.*

53-014 Di., 16.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
2 Abende, 6 UStd., 12,00 € + Materialkosten
Ochtrup, Clemens-August-Heim, Ostwall 1
Ines Zielonka
Anmeldung: Rita Bätker, Tel.: 02553 4955

Malen mit Acrylfarben

Einführungskurs für Einsteiger

Dieser Kurs bietet Ihnen einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Acrylmalerei. Nach einigen Übungen zu Farbmischung und Bildkomposition werden Sie schon am 2. Abend nach Vorlagen der Kursleiterin Ihre eigenen Bilder auf die Leinwand bringen. Dabei lernen Sie die vielseitigen Gestaltungstechniken kennen, die das Malen mit der Acrylfarbe ermöglicht. Im Durchschnitt werden pro Abend 1 - 2 Bilder gemalt.
Mitzubringen: ca. 13,00 € für Farben und Acrylmalpapier, 2 Wassergläser, Lappen, Kittel (Hemd), Rolle Kreppklebeband, weicher Bleistift 3 B, Zeichenblock DIN A 4 oder größer, Radiergummi, Pappteller als Mischpalette, 2 flache Borstenpinsel Stärke 16 und 10.
Weitere mitzubringende Materialien (z. B. Keilrahmen) werden am 1. Kurstag besprochen.

53-010 Di., 15.01.13, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 15 UStd., 30,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Anja Feldmann

Abstrakte Acrylbilder auf Keilrahmen

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie in diesem Kurs das Zusammenspiel von Acrylfarben mit unterschiedlichen Materialien. Wie lassen sich z.B. Sand, Papier oder Paketschnur mit Acrylfarben vereinbaren? Wie erzeugt man interessante Strukturen auf der Leinwand? Wie bindet man Kaffeebohnen, Muscheln oder Steine ein? Wie arbeitet man mit Strukturpasten? Diese und andere Themen können Sie anhand vorgegebener abstrakter Bildmotive ausprobieren. Natürlich können Sie auch eigene Ideen verwirklichen. Die abwechslungsreichen Techniken wie Collage, Abklebe- oder Spritztechnik bieten Einsteigern wie Fortgeschrittenen die Möglichkeit, mit Farbe und Oberfläche zu experimentieren. Im Durchschnitt werden pro Abend 1 - 2 Bilder gemalt.
Mitzubringen: ca. 16,00 € für Farben und Strukturpasten, 2 Keilrahmen 30 x40 qcm (oder nach Belieben), 2 Wassergläser, Rolle Kreppklebeband, 1 flacher Borstenpinsel Nr. 16, Kittel (Hemd), Lappen, Fön, Pappteller als Mischpalette.
Weitere mitzubringende Materialien (z.B. Keilrahmen) werden am 1. Kurstag besprochen.

53-011 Di., 19.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 15 UStd., 30,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Anja Feldmann

Workshop Acrylmalerei

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Gestalten Sie in diesem Workshop effektvolle Bilder, indem Sie z.B. Spachtel und Strukturpasten verwenden oder Wellpappe, Glitter, Spiegelscherben, Holz oder Steine in das Bild einarbeiten. Die verschiedenen Materialien regen zum kreativen Gestalten an und ermöglichen außergewöhnliche Bildergebnisse. Gearbeitet wird dabei auf Keilrahmen. Nach eigenen Ideen können sich Anfänger wie Fortgeschrittene verschiedene Techniken der Acrylmalerei aneignen und ihrer eigenen Kreativität freien Lauf lassen.
Mitzubringen: Keilrahmen 40 x 50 cm, ca. 16,00 € Materialkosten (für Farben und Strukturpasten), 2 Wasserbehälter, 1 flacher Borstenpinsel Nr. 16, Lappen bzw. Küchenkrepp, Schere, breiter Spachtel, Föhn, Pappteller als Mischpalette, Kittel. Weitere Materialien werden am 1. Kurstag besprochen.

53-012 Di., 17.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 15 UStd., 30,00 € + Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Anja Feldmann

53-013 Di., 05.11.13, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 15 UStd., 30,00 € + Materialkosten
Horstmar-Leer, Pfarrheim, Kirchplatz 4
Anja Feldmann
Anmeldung: Maria Wickenbrock,
Tel.: 02551 4565

Pause vom Alltag

Seite 68

Als Kind
ist jeder ein Künstler.
Die Schwierigkeit
liegt darin, als Erwachsener
einer zu bleiben.

(Pablo Picasso)

Zu Besuch im Kräutergarten

Seite 39

Krimistadt Münster

Seite 72

Wenn keine spezielle Anmeldeadresse angegeben ist, erfolgt die Anmeldung generell direkt in der FBS Steinfurt.

C/O/B/A Die Mittelständler

Normann
...mehr als Dachbaustoffe

Sie suchen die besondere, individuelle Dach-Gestaltung
Sie wollen Behaglichkeit im Wohnzimmer ohne Zugluft und Fußkälte?
Sie wollen Energie einsparen - aber wo beginnen?
Besuchen Sie uns!

- Dämmstoffe, auch nachwachsende
- Gründach
- Solaranlagen
- Dachbahnen
- Tonziegel
- Dachfenster
- Naturschiefer
- Metalle

Wir sind DACH-Spezialisten!
Wir beraten bei Neubau, Sanierung und energetischer Modernisierung.
Wir liefern alles für Ihr Dach.

Normann Dachbaustoffe GmbH + Co. KG, Heckenweg 1 – 11, 48565 Steinfurt - Borghorst
Fon: (0 25 52) 99 50-0, Fax: – 99, Internet: www.normann-dach.de, Mail: info@normann-dach.de

Bildungsfreizeiten Studientagungenen Exkursionen

Bildungsurlaube bilden die ideale Kombination aus Bildung und Urlaub. Inhalts- und zielgruppenorientiert besteht in einem angenehmen Umfeld die Möglichkeit zu komprimierter Weiterbildung, Begegnung, Kommunikation und Erfahrung von Gruppe. Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer Weiterbildungsgesetz (AbWG) kann bei anerkannten – und besonders gekennzeichneten – Maßnahmen in Absprache mit dem Arbeitgeber in Anspruch genommen werden.
Studientagungen bieten die Möglichkeit der „Bildung direkt vor Ort". Das Kennenlernen von Land, Kultur, Geschichte und natürlich Menschen fördert Verständigung, Toleranz und Miteinander in einer von Globalisierung gekennzeichneten und immer enger zusammen wachsenden multikulturellen Welt.

„MAN – O – MANN"!

Männermacht und Männerohnmacht
Bildungsfreizeit für Männer 2013

Eine Input-Woche für Männer, die mit anderen Männern mal über ihre Sorgen, Probleme, Ängste und sicher auch Freuden reden möchten… Dieser Bildungsurlaub soll offen sein für alle Fragen, die Ihnen schon lange auf den Nägeln brennen. Er soll als eine Möglichkeit dienen, sich über Dinge aus zu tauschen, über die „mann" vielleicht sonst nicht spricht oder sprechen kann. Die Gesprächsthemen werden den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechend abgestimmt und festgelegt. Folgende Lebensbereiche können dabei Inhalt der Gruppengespräche sein: Arbeitsplatz, Partnerschaft, Familie, Freizeitgestaltung, Ernährung, Gesundheit, Glauben. Themen werden auch die Männerrolle und das Männerbild sein. Vor Beginn der Maßnahme wird ein Vorbereitungstreffen stattfinden.
Die Maßnahme findet in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Ibbenbüren statt.

23-016 Mo., 21.01.13 - Sa., 26.01.13
48 UStd., 380,00 € EZ-Zuschlag: 25,00 €
(inkl. Hin- und Rückreise mit der Bahn, Fährüberfahrten, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Klaus Westendorf/Wolfgang Flohre

Fastenwoche für Gesunde

Fasten ist nicht hungern, sondern der bewusste Verzicht auf feste Nahrung über eine festgelegte Zeit. Eine solche Fastenzeit bieten wir für Sie im Friesenhof auf der Insel Norderney an. Was kann ich mit dem Fasten erreichen? „Fasten" entschlackt, reinigt und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, entlastet die Verdauungsorgane und führt ganz nebenbei zu einer natürlichen Gewichtsreduzierung. Darüber hinaus bringt es einen Gewinn an Wohlbefinden, Harmonie und Gesundheit. Während der Fastenwoche werden zur Unterstützung des Fastenprozesses Bewegungs-, Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen angeboten. Kreatives Tun sowie Gespräche über den Lebensalltag sind ebenfalls Inhalte dieser Bildungsfreizeit. Die Insel Norderney bietet ausreichend Möglichkeiten der Entspannung und Erholung. Grundsätzlich kann jeder Gesunde fasten. Es ist jedoch ratsam, vor Beginn des Fastens den Hausarzt zwecks Abklärung der Unbedenklichkeit aufzusuchen.
Vor Beginn der Fastenwoche findet ein Vorbereitungstreffen statt.

31-041 Sa., 16.02.13 - Sa., 23.02.13
56 UStd., 420,00 € EZ: 35,00 €
inkl. Hin- und Rückreise im Bus, Fährüberfahrten, Fastenverpflegung, Kurtaxe, Seminargebühren.
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Marlies Gladisch/Gertrud Middendorf

Zeit für mich

Insel-Aktivtage für Frauen

Neues entdecken, vom Alltag abschalten, aktiv werden und frische Energie tanken - das ist das Ziel dieser Bildungsfreizeit für Frauen die sich an Frauen bis 70 Jahre richtet. Unsere gemeinsame Insel-Zeit ist gefüllt mit einem bunt gemischten Programm aus Gesprächs- und Diskussionsrunden, kreativen Elementen für Kopf und Hand, Aktivitäten zur Erkundung der Insel, Spaß, Spiel und Musik sowie Angeboten zur Sinneswahrnehmung und Entspannung. Lassen Sie sich „frischen Wind um die Nase wehen", entdecken Sie Neues für sich und kehren Sie gestärkt mit neuen Impulsen und Erfahrungen aufs Festland zurück. Freuen Sie sich auf aktive, lustige, entspannende und erlebnisreiche Tage! Die Seminarzeiten sind i.d.R. vormittags und abends geplant. Die Anreise erfolgt mit einem Reisebus, die Unterbringung in Zwei-Raum-Appartements, bei denen sich je zwei Zimmer ein Bad teilen. Vor Beginn der Bildungsfreizeit findet ein Vortreffen statt, bei dem nähere Infos zu Verlauf und Inhalt der Insel-Aktivtage besprochen werden.

23-017 Mo. 04.03.13 - Sa. 09.03.13
30 UStd., 380,00 € EZ-Zuschlag: 25,00 € (inkl. Hin- und Rückreise im Bus, Fährüberfahrt, Kurtaxe, Übernachtung, Vollpension, Seminargebühren)
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Beate Jablonka / Sabine Düro
(spezielles Anmeldeformular)

ERWIN SCHWARTENBECK
GmbH + Co. KG

Omnibusbetrieb
Taxi und Mietwagen

Münsterstraße 53
48624 Schöppingen
Telefon 02555 600 – Telefax 02555 2123

Bildungsseminare für Paare

„Zeit für uns – Mit allen Sinnen“

Die Beratungsstellen der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Kreis Steinfurt und in Cloppenburg machen in Zusammenarbeit mit den Familienbildungsstätten im Kreis Steinfurt ein Angebot für Paare, die sich um eine lebendige Partnerschaft bemühen.
Paare stellen im Alltag immer wieder fest, dass es nicht ausreicht „zusammenzuhalten“. Sie haben heute den Anspruch, auf Dauer in einer Liebesbeziehung zu leben. Dabei ist es wichtig, das Miteinander zu pflegen und sich für die Beziehung immer wieder Anregungen und Nahrung von außen holen. Dazu bieten die folgenden fünf Paarseminare auf Norderney, in Kleve-Rindern und in Rheine-Bentlage eine sehr gute Gelegenheit.

Die teilnehmenden Paare haben die Möglichkeit,
- – den gewohnten Alltag hinter sich zu lassen
- – sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft,
- – den bisher gemeinsam beschrittenen Weg einmal an zu schauen
- – konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- – Ideen für neue Gemeinsamkeiten zu entwickeln
- – das Gespräch miteinander wieder anzuregen und sich mit anderen Paaren auszutauschen.

Im Mittelpunkt stehen bei allen Paar-Seminaren die Themen:
- – unser Weg als Paar …
- – unsere Partnerschaft heute …
- – Entwicklungsmöglichkeiten

Methodisch wechseln bei jedem der fünf Seminare Paargespräche in der Gruppe mit selbsterfahrungsorientierten Übungen, Kurzvorträgen und Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.

Herzlich Willkommen!

Anmeldungen:
(für alle Paar-Seminare „Zeit für uns – Mit allen Sinnen“):
EFL-Beratungsstele Rheine
Herrenschreiber Str. 17
48431 Rheine
Tel.: 05971/9689-0
Fax: 05971/9689-68
Ansprechpartner: Michael Remke-Smeenk, Dipl. EFL-Berater
Mail an: info@paaseminare-steinfurt.de
Internet: www.paarseminare-steinfurt.de

Zeit für uns

Bildungsseminare für Paare
Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Beschäftigung mit der Paarbeziehung.
- Sie haben als Paar die Möglichkeit auf die gemeinsame Paar-Geschichte zu schauen,
- sich mit dem „Leichten“ oder „Schweren“ der heutigen Partnerschaft zu beschäftigen
- und Entwicklungsmöglichkeiten und „alte“ Ressourcen für die Paarbeziehung neu zu entdecken.

Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvolle Landschaft auf Norderney unterstützt Sie hierbei. Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräche in der Gruppe oder Austausch in gleichgeschlechtlichen Gruppen ab.

11-002 Do., 14.03.13. - So., 17.03.13
30 UStd., 320,00 € pro Paar.
Die Anreise erfolgt in eigener Regie.
Im Preis sind Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten.
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Ursula Frank-Lösing/Ulrich Strickling
Anmeldung: EFL Rheine, Lingener Straße 6, 48429 Rheine, Tel.: 05971 96890

11-004 Do., 14.11.13. - So., 17.11.13
30 UStd., 320,00 € pro Paar. Die Anreise erfolgt in eigener Regie. Im Preis sind Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten.
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Christel Kaul-Richters/Joachim Van Eickels
Anmeldung: EFL Rheine, Lingener Straße 6, 48429 Rheine, Tel.: 05971 96890

Zeit für uns

Aufbau-Paar-Seminar

11-003 Do., 03.10.13. - So., 06.10.13
30 UStd., 320,00 € pro Paar.
Die Anreise erfolgt in eigener Regie.
Im Preis sind Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten.
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Lore Meiners/Michael Remke-Smeenk
Anmeldung: EFL Rheine, Lingener Straße 6, 48429 Rheine, Tel.: 05971 96890

Zeit für uns – Mit allen Sinnen…

… sich selbst und den Partner wieder und neu entdecken, spüren, genießen. Zu diesem Seminar sind Paare eingeladen, die ihre Zärtlichkeit und Sexualität zu einer Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit entwickeln wollen. Impulse und Übungen fördern die vertrauensvolle Begegnung und stärken Zugehörigkeit und Verbundenheit des Paares. Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvolle Parklandschaft am Niederrhein unterstützen Sie hierbei. Methodisch wechseln selbsterfahrungsorientierte Übungen, Paargespräche in der Gruppe, Kurzvorträge und Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.

Termin: 14.-16.06.2013
Ab Freitagvormittag (10.30 Uhr) u. Ende am Sonntag (ca. 16.00 Uhr)
Ort: Wasserburg Rindern, Kleve
Leitung: Claudia Wortmann, EFL-Beraterin (BAG), Dipl. Psychologin
Richard Jost, EFL-Berater (BAG), Dipl. Psychologe, Dipl. Sozialpädagoge
Kosten: 199 € pro Paar – Anreisekosten sind selbst zu tragen. Darin sind die Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten. (Ermäßigung ist nach Rücksprache möglich.)

Zeit für uns

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Beschäftigung mit der Paarbeziehung.
- Sie haben als Paar die Möglichkeit auf die gemeinsame Paar-Geschichte zu schauen,
- sich mit dem „Leichten“ oder „Schweren“ der heutigen Partnerschaft zu beschäftigen
- und Entwicklungsmöglichkeiten und „alte“ Ressourcen für die Paarbeziehung neu zu entdecken.

Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvolle Landschaft auf Norderney unterstützt Sie hierbei. Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräche in der Gruppe oder Austausch in gleichgeschlechtlichen Gruppen ab.

Termin: 27.-29.09.2013
Ab Freitagabend (ca. 17.30 Uhr) mit dem Abendessen und Ende am Sonntag nach dem Mittagessen (ca. 13.30 Uhr).
Ort: Wasserburg Rindern, Kleve
Leitung: Jutta Bücker-Scholz, EFL-Beraterin (BAG), Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
Michael Remke-Smeenk, EFL-Berater (BAG), Dipl. Religionspädagoge, Paartherapeut
Kosten: 189 € pro Paar – Anreisekosten sind selbst zu tragen. Darin sind Übernachtungs- und Verpflegungskosten enthalten. (Ermäßigung ist nach Rücksprache möglich.)

Pause vom Alltag

Bildungsfreizeit für Frauen

Dieses Wochenende lädt zum Abschalten, Entspannen und Wohlfühlen ein. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Gesprächskreise, meditativer Tanz, Bewegungsspiele, Lachen, Mandalas … bieten die Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten, Ruhe zu erleben, neue Energie zu tanken und einfach „den Augenblick zu genießen". In den Seminarpausen laden das schöne Gelände des Tagungshauses und der angrenzende Wald zu Spaziergängen ein. Die Anreise erfolgt mit einem Reisebus, die Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmern (mit Du/WC), wobei Einzelzimmer nur in begrenztem Umfang zur Verfügung stehen. Vor Beginn des Wochenendes findet ein Vortreffen statt, bei dem nähere Einzelheiten zu Verlauf und Inhalt des Wochenendes besprochen werden.

23-020 Fr., 08.11.13 - So., 10.11.13
21 UStd., 166,00 € (EZ-Zuschlag 16,00 €)
inkl. Hin- u. Rückreise im Bus, Vollpension, Seminargebühren
Warendorf-Freckenhorst,
Landvolkshochschule Schorlemer Alst, Im Hagen 1
Beate Jablonka / Sabine Düro
(spezielles Anmeldeformular)

Auf der Spur zu mir

Seminar für Frauen auf Norderney

„Wer bin ich?" und „Lebe ich so, wie ich es möchte?" sind zentrale Fragen, die uns beschäftigen. Die Insel Norderney bietet die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen, innezuhalten und der Seele und dem Körper mit verschiedenen kreativen und meditativen Momenten eine Atempause zu gönnen. In einer Gruppe mit anderen Frauen sein und über Lebensfragen ins Gespräch kommen, die eigene Kreativität entdecken – dafür bietet dieses Seminar Raum und Zeit.

11-005 Do., 02.05.13 - Di., 07.05.13
42 UStd., 310,00 € (EZ-Zuschlag: 25,00 €)
inkl. Kursgebühr, Übernachtung, Vollverpflegung, Kurtaxe, Anreisekosten sind selbst zu tragen und in eigener Regie zu gestalten.
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Lore Meiners/Elisabeth Emmerich

Familienzauber – Inselzauber

Musikalisch-Kreatives Wochenende für (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern

In diesen Tagen wollen wir (Groß-)Eltern und Kinder bezaubern. Es soll ein spannendes, erlebnisreiches Familienunternehmen werden mit viel Spaß und neuen Erfahrungen, die sich um die Geschichte des „Zauberlehrlings" dreht und die im Maskenbau, Verkleiden und Schminken und kreativem Tun und vor allem musikalisch ihren Ausdruck finden. Daneben bleibt Zeit genug, den Zauber der Insel Norderney zu entdecken.

16-021 Mi., 08.05.13 - So., 12.05.13
35 UStd., 310,00 € pro Erwachsener, 160,00 € pro Kind
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Johannes Krabbe/Marlies Gladisch

Friesenhof Norderney

Das Leben ist nicht immer fair – man kann es aber trotzdem lieben

Vielleicht kennen Sie es auch?

Wir verlangen vom Leben, dass es möglichst reibungslos funktioniert. Es soll uns „etwas bringen", soll schön und erfüllt sein. Aber wann ist das Leben „erfüllt" und „schön"? Es gibt Begebenheiten, Schicksalsschläge, Situationen, die einem ungerecht erscheinen oder die einen aus der Bahn werfen. In dieser Bildungsfreizeit soll es darum gehen, sich diesen Unwägbarkeiten des Lebens zu stellen und sie anzunehmen.

23-019 Mo., 07.10.13 - Sa., 12.10.13
42 UStd., 380,00 € EZ - Zuschlag: 25,00 €
(inkl. Hin- und Rückreise im Bus, Fährüberfahrten, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Marlies Gladisch/Inge Blees

Anmeldungen zu Studientagungen, Bildungsfreizeiten und Exkursionen sind nur schriftlich mit den in der FBS für jede Maßnahme erhältlichen, speziellen Anmeldeformularen (inkl. zusätzlichen Informationen) möglich.

Erholung für Leib und Seele

Erlebnisreisen mit dem Christophorus-Reisedienst

Nicht von ungefähr suchen immer mehr Menschen in ihrer Freizeit mehr als nur Abstand vom Alltag. Sie wollen sich bereichern lassen durch neue Eindrücke und Begegnungen. Der Christophorus-Reisedienst in Münster bemüht sich seit über 50 Jahren mit anspruchsvollen Angeboten, diesem Bedürfnis zu entsprechen: Erholung für Leib und Seele.
Ob Kreuzfahrt, Studien- und Gruppenreise oder Pilgerfahrt – individuelle Planung und Programmgestaltung, sachkundige Beratung und professionelle Reisebegleitung sind für uns selbstverständlicher Dienst an unseren Gästen. Ob als Einzel- oder Gruppenreisende, ob zu Wasser, in der Luft oder auf dem Land – beim Christophorus-Reisedienst weiss man sich vom ersten Augenblick an gut aufgehoben und fühlt sich wohl im Kreise Gleichgesinnter. Auf vielen Reisen gibt es einen Geistlichen Begleiter.
Im Jahre 2013 bieten wir wieder interessante Kreuzfahrten im Mittelmeerraum an sowie Flusskreuzfahrten auf Donau, Rhein, Elbe, Mosel, Wolga und Dnjepr.

Auf den Spuren von Odysseus
Mittelmeerkreuzfahrt
20. bis 31. Oktober 2013

Von Passau zum Schwarzen Meer
Große Donau-Flusskreuzfahrt
12. bis 27. September 2013

Madeira im Frühling
Primavera Romana

Unseren großen **Kreuzfahrtenkatalog** mit ausführlichen Informationen senden wir Ihnen gern kostenlos zu. Darüber hinaus organisieren wir auch Reisen für Pfarrgemeinden, Verbände, Chöre und andere kirchliche Gruppen.

Christophorus-Reisedienst
Zeppelinstr. 5b, 48147 Münster
Tel. 0251 - 2370111
www.christophorus-reisedienst.de

Chorerlebnistage auf Norderney

Bildungsfreizeit für Frauen und Männer
Haben Sie Lust, für ein paar Tage ab zu schalten und in Gemeinschaft Erfahrungen mit Ihrer Stimme zu machen und Chorgesang aktiv mit zu gestalten? Gehen Sie mit uns auf die Reise und entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Singen. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind nicht erforderlich.

51-019 Mi., 27.11. - So., 01.12.13
35 UStd., 365,00 € EZ-Zuschlag: 25,00 €
(inkl. Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren).
Norderney, Friesenhof, Benekestraße 44
Johannes Krabbe/Marlies Gladisch

Studienfahrten
– Exkursionen
für Eltern mit Kindern –
Seite 71

Musikalische Tagesfahrt zu Schlössern und Kirchen im Münsterland

Begeben Sie sich mit uns auf eine musikalische Reise. Wir fahren gemeinsam mit dem Bus zu Schlössern und Kirchen im Münsterland. Dort erwartet Sie neben einer kurzen Führung ein musikalisches Programm.

51-020 Fr., 14.06.13, 08:30 - 21:30 Uhr
8 UStd., 65,00 € inkl. Busfahrt, Eintritt,
Konzerte, Führungen, Reiseleitung, Mittagessen
Münsterland
Marlies Gladisch/Johannes Krabbe/
Klaus Diekers

Der Mensch kann nur
zu neuen Ufern aufbrechen,
wenn er den Mut aufbringt
die Alten zu verlassen.

(nach André Gide)

Sport für Männer
Seite 48

Potsdam: Musik- und Kulturreise

Potsdam ist die bevölkerungsreichste Stadt und Hauptstadt des Landes Brandenburg. Sie liegt unmittelbar südwestlich von Berlin und gehört zur europäischen Metropolregion Berlin/Brandenburg. Potsdam ist vor allem bekannt für sein historisches Vermächtnis als ehemalige Residenzstadt Preußens mit den zahlreichen und einzigartigen Schloss- und Parkanlagen. Die Kulturlandschaften wurden 1990 von der UNESCO als größtes Ensemble der deutschen Welterbestätten in die Liste des Weltkultur- und Naturerbes der Menschheit aufgenommen. Die prominenteste Sehenswürdigkeit und gleichzeitig das Wahrzeichen der Stadt ist das Schloss Sanssouci mit seinen umliegenden Parkanlagen. Der Besuch dieses Schlosses wird ebenso auf dem Programm stehen wie der Besuch des traditionsreichen ehemaligen UFA-Filmstudios Babelsberg, das eines der führenden Zentren der Film- und Fernsehproduktion in Europa ist. Es verfügt über große Kapazitäten an moderner Ausstattung und entwickelt sich zunehmend als Produktionsstätte für internationale Filmprojekte. Ein Höhepunkt dieser Reise wird der Besuch eines Konzertes der Berliner Philharmoniker in der Waldbühne Berlin sein.

51-021 Mi., 19.06. - So., 23.06.13
35 UStd., Gebühr wird noch bekannt gegeben
Potsdam
Marlies Gladisch/Johannes Krabbe

Collagen in Öl
Seite 64

MALTA – Die Mittelmeerinsel

Landschaft – Geschichte – Kultur

Die Familienbildungsstätte Steinfurt veranstaltet in der Zeit vom 4. bis 11. Oktober 2013 eine 8-tägige Studienfahrt nach Malta.

Folgende Leistungen sind enthalten:
- Bustransfer von Steinfurt zum Düsseldorfer Flughafen und zurück
- Linienflug mit der Air Malta von Düsseldorf nach Malta und zurück
- alle Flughafen und Flugsicherheitsgebühren
- 7 x Übernachtung/Halbpension im Hotel Palazzin
- deutschsprachige und landeskundige Reiseleitung vor Ort
- Busrundreise zu allen Orten lt. Programm im landestypischen Reisebus
- alle im Programm aufgeführten Führungen und Besichtigungen mit einem guten deutschsprachigem Reiseführer
- alle Eintrittsgelder lt. Programm
- Mittagssnack auf Gozo
- Weinprobe
- Reiserücktrittskostenversicherung
- Reisebegleitung durch die FBS Steinfurt

Ausführlicher Prospekt mit Programm, weiteren Informationen und Anmeldeforumular in der FBS Steinfurt.

51-022 Fr., 04.10. - Fr., 11.10.13
56 UStd., 895,00 €
(EZ-Zuschlag: 70,00 €)
Malta
Klaus Westendorf

„Auf den Spuren des Apostels Paulus"

Zeiten der Erholung

Niemand ist unerschöpflich und kann ständig große Leistungen erbringen. Jeder hat seine eigenen Aufgaben, aber wir leben nicht nur für unsere Arbeit. Um nicht innerlich auszubrennen, brauchen wir Pausen und Zeiten der Erholung. Dann können wir an Leib und Sinnen wieder lebendig und stark werden. Wer die Würde seiner Mitmenschen achtet, gönnt auch ihnen Phasen des Nichtstuns. Dies ist eine Zeitverschwendung, ganz im Gegenteil.

Achte darauf, dass du in solchen Phasen des Nichtstuens Kraft und Energie tankst, um dich dem zu widmen, was dich täglich herausfordert und beansprucht. Der Wert eines Menschen zeigt sich ja keines wegs in seiner Arbeitsleistung, sondern in dem, was er ist und wie alt er ist. Und er zeigt sich darin, dass er lebt und einfach da ist, dass er es als Geschenk betrachtet, leben zu dürfen.

(Thomas Romanus)

Studientagung in Erfurt

Auf den Spuren von Luther, Goethe, Schiller und Uta von Naumburg

Auf dem Hinweg werden wir Eisenach und der Wartburg einen Besuch abstatten. Anschließend geht es dann nach Erfurt. Diese Stadt mit Domplatz und dem einzigartigen Kirchenensemble von Mariendom und Servikirche, mit Krämerbrücke, der längsten bebauten und bewohnten Brücke Europas nördlich der Alpen, dem Fischmarkt und dem Ev. Augustinerkloster und vielem mehr wird uns dann für 4 Nächte Unterkunft bieten. (2 Stadtführungen) Von hier aus werden dann in Tagesausflügen erkundet: Weimar mit dem Schiller und Goethe Denkmal, dem Stadtschloß, dem Bauhausmuseum, sowie Goethes Wohnhaus und der neu erstandenen Anna Amalia Bibliothek; Gotha mit Altstadt und Schloß Friedrichstein; Naumburg mit dem Dom St.Peter und Paul und der bekannten Skulptur der hl.Uta von Naumburg, dem Domschatzgewölbe und die Stadtkirche mit der mächtigen Hildebrandt-Orgel. Auch ein Führung durch die Rotkäppchen Sektkellerei in Freyberg sowie ein Besuch bei einem Winzer des Saale-Unstrut Weinanbaugebietes sind geplant. Übernachtung in gutem Mittelklassehotel im DZ mit DU/WC und Frühstücksbuffet in Erfurt. Zu dieser Reise findet ein Vor- und Nachbereitungstreffen statt.

51-023 So., 21.04.13 - Do., 25.04.13
35 UStd., 340,00 € pro Person im DZ
(EZ-Zuschlag: 80,00 €)
Erfurt
Franz Beckersjürgen
Anmeldung: C. u. F. Beckersjürgen,
Tel.: 02552 3638

Frühes Christentum – Stabkirchen – Diaspora

Studienseminar in Norwegen

Der Nordfjord und das Örtchen Stryn in dert nördlichsten Ecke des Bezirks Sogn og Fjordiane sind Ziel unserer diesjährigen Norwegenreise. Im Preis inbegriffen sind alle Fahrten mit dem Bus, die Fährfahrt mit den Super-Luxus Fähren „Fantasy" (hin) und „Magic" (retour) der Color Line von Kiel nach Osalo und zurück. 2 Übernachtungen während der jeweils ca. 20-stündigen Mini-Kreuzfahrt an Bord und 9 Übernachtungen in Ferienhäusern mit DU/WC an Ufer des Strysvatn, einem Binnensee 12 km vom Nordfjord und Stryn entfernt. Vor Ort Tagesfahrten nach Maloy und zum Westkap,* zu den Gletscherzungen Kjenndalsbreen und Birksdalsbreen,* zum tiefsten Binnensee Europas, dem Hornigdalsvatn mit einer Tiefe von 514m, *zum Sommerskicenter an der historischen Strasse „Gamle Strynsfellvegen",*über die Höhenstrasse am Dalsnibba vorbei nach Geiranger, von dort mit dem Hurtigrutenschiff „Kong Harald" durch verschiedene Fjorde bis nach Alesund,* nach Fjaerland, durch Film und Fernsehen als Bücherstadt Norwegens bekannt geworden,* sowie zu den Naturdenkmalen Stegastein und Jungfrauenstein. Zu dieser Reise findet ein Vor- und Nachbereitungstreffen statt.

51-024 So., 01.09.13 - Do., 12.09.13
84 UStd., 1080,00 € pro Person in der 6-Bett-Hütte (3 DZ)
Norwegen
Franz Beckersjürgen
Anmeldung: C. und F. Beckersjürgen,
Tel.: 02552 3638

Stadtgeschichte – Kultur – Spiritualität

Studienseminar zur Adventszeit

Drei Weihnachtsmärkte zum Vergleich: Köln, Bochum und Duisburg in 2 Tagen. Besuch der drei Weihnachtsmärkte mit Stadtführung in Köln. Dabei wird der Dom und das nähere Umfeld des Domes mit der urkölschen Geschichte des Brau- und Wirtshaus „Gaffel am Dom" erkundet.
Übernachtung in gutem Mittelklassehotel in Köln im DZ mit Dusche/WC und Frühstückbuffet.

51-026 Sa. 14.12.13. - So., 15.12.13
14 UStd., 88,00 € bis 98,00 € je nach Teilnehmerzahl
Köln, Bochum, Duisburg
Franz Beckersjürgen
Anmeldung: C. u. F. Beckersjürgen,
Tel.: 02552 3638

Creativa

Westfalenhallen Dortmund

Die „Creativa" präsentiert einen umfassenden Überblick über kreativ- handwerkliches Gestalten mit verschiedensten Materialien. An den verschiedenen Ständen und in Workshops bietet sich die Möglichkeit, neue Techniken und Materialien kennen zu lernen und auszuprobieren. Wer sich in Freizeit oder Beruf mit kreativen und gestalterischen Tätigkeiten beschäftigt, findet auf dieser Ausstellung und im Austausch mit fachkundigen Ansprechpartnern bereichernde, neue Ideen und Anregungen für die eigene Kreativität.
Anmeldeschluss: 15.02.12. Ein Rücktritt mit Erstattung der Teilnehmergebühr ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt oder es kann über eine eventuelle Warteliste ein Ersatz-Teilnehmer gefunden werden.
Mitzubringen: Reiseproviant

53-015 Fr., 15.03.13, 08:00 - 18:00 Uhr
8 UStd., 27,00 € Im Reisepreis ist die Busfahrt und das Eintrittsgeld enthalten.
Dortmund, Westfalenhallen,
Rheinlanddamm 200
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 15.02.13

Mobiler Menüservice
Zentralküche

Täglich frisch von uns für Sie gekocht

ckt.
DIENSTLEISTUNGS GESELLSCHAFT

Lust auf Essen?
- Wir liefern

täglich 3 Menüs zur Auswahl

Tel.: 02572 / 877 37 - 12

„Den Glauben weitergeben"

Seite 75

Rittermahl wie im Mittelalter

für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Einmal beim Essen alles das dürfen, was man zuhause nicht darf! Besteck und Teller kannte man im Mittelalter nicht. Deftige Speisen wurden mit der Hand gegessen, und das Tischtuch war die Serviette. Wir beginnen zunächst mit einem ca. 2-stündigen Stadtrundgang durch Tecklenburg, bei dem wir in mittelalterliche Stimmung gebracht werden und Orte kennen lernen, die noch nicht jeder gesehen hat. Anschließend geht´s zum Rittermahl in die Jugendherberge.Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu dem u. g. Termin oder bei Stellung von Ersatzteilnehmern möglich.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Daher bitte wetterfeste Kleidung tragen.

16-013 Fr., 20.09.13, 17:00 - 21:00 Uhr
5 UStd., 15,50 € pro Person inkl. Stadtführung und Rittermahl
Tecklenburg, Jugendherberge,
Am Herrengarten 5
Ulrich Petersmann
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 11.09.13

Anmeldungen zu Studientagungen, Bildungsfreizeiten und Exkursionen sind nur schriftlich mit den in der FBS für jede Maßnahme erhältlichen, speziellen Anmeldeformularen (inkl. zusätzlichen Informationen) möglich.

Flughafenführung

für Erwachsene und
für Kinder ab 7 Jahre mit ihren Eltern

Lernen Sie die faszinierende Flughafenwelt von einer ganz anderen Seite kennen! Bei dieser Führung erleben Erwachsene und Kinder das spannende Geschehen hinter den Kulissen des Flughafens. Sie erfahren zunächst alles Wissenswerte rund um den Flughafen Münster/ Osnabrück in einem kurzen anschaulichen Vortrag. Anschließend führt der FMO-Besucherservice die Gruppe durch die Terminalgebäude und die Personenkontrolle sowie die Gäste-Bereiche. Danach folgt eine Tour über das Vorfeld. Dabei gibt es viel zu sehen: Feuerwehr, Tanklager, Gepäcksortieranlage und vielleicht sogar Starts und Landungen aus nächster Nähe! Wo kann man die Faszination des Fliegens besser kennen lernen? Hinweis: Bitte führen Sie einen gültigen Personalausweis mit, da behördliche Kontrollen auf dem Flughafengelände nicht ausgeschlossen sind. Bitte führen Sie auf keinen Fall folgende Gegenstände mit sich: Flüssigkeiten jeder Art über 100 ml, Waffen jeder Art bzw. deren Attrappen, Messer, Scheren, Nagelfeilen oder sonstige spitze Gegenstände, Reizgas wie Tränengas oder Pfefferspray, Benzinfeuerzeuge, Werkzeuge. Fotografieren und Filmen sind auf dem Flughafengelände grundsätzlich erlaubt. Ausgenommen davon sind der Bereich der Personenkontrolle sowie behördliche Aktivitäten. Ein kostenloser Rücktritt ist nur bis zum u. g. Termin oder bei Stellung von Ersatzteilnehmern möglich.
Mitzubringen: Personalausweis

16-009 Do., 25.04.13, 16:00 - 17:30 Uhr
2 UStd., 7,00 € pro Erwachsener, 5,00 € pro Kind bis 16 Jahre (Preisänderung vorbehalten)
Greven, Flughafen Münster/Osnabrück, Terminal 1 – Flughafeninformation (Meeting-Point), Hüttruper Heide 71 - 81,
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 18.04.13

Nachtwächter-Rundgang in Münster

Eine unterhaltsame Zeitreise
durch ein Münster,
das es schon lange nicht mehr gibt

Wenn der „Garaus" beendet ist und die Menschen nach getaner Arbeit ruhen, begibt sich der Nachwächter auf seinen abendlichen Rundgang. Im Laternenschein begleiten Sie den Hüter über Wohl und Wehe der Bürger durch die dunklen Straßen der Altstadt. Lassen Sie sich von seiner täglichen Arbeit sowie vom Leben und Treiben zwischen Domburg und Stadtmauer berichten: von reichen Kaufleuten und schmutzigen Gassen, vom regen Markttreiben und bischöflicher Macht, vom Gruetbier und weltlicher Gerichtsbarkeit - und nicht zuletzt von seinem „Kollegen", dem Türmer. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis 01.03.12 oder bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.
Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

51-025 Mi., 13.03.13, 19:00 - 20:30 Uhr
2 UStd., 10,00 € (Preisänderung vorbehalten)
Münster, Chillida-Bänke, Rathaus-Innenhof
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 05.03.13

Studienfahrten für Eltern und Kinder nach London

Diese Studienreise führt Eltern und Kinder nach London. Dort stehen ein Besuch im Hyde-Park – Speakers' Corner und ein Bummel durch die Oxford Street auf dem Programm. Weitere Programmpunkte sind ein Besuch im Tower of London, Tate Modern Galerie, Camden Lock, Flea Market, Künstlerviertel Covent Garden, Wembly Stadion, Olympia Park, ein Musical-Besuch, Besichtigung des berühmten Science Museums oder des Museums of Natural History. Die Unterbringung erfolgt in ausgesuchten Gastfamilien. Das detaillierte Reiseprogramm erfragen Sie bitte in der FBS. Bei der Teilnahme von Minderjährigen kann im Einzelfall die Frage der Aufsichtspflicht mit dem Reiseleiter abgeklärt werden, sofern kein Erziehungsberechtigter die Reise begleitet.

16-022 Mi., 29.05.13 - So., 02.06.13
40 UStd., 290,00 €

16-023 Sa., 19.10.13 - Do., 24.10.13
48 UStd., 330,00 €

inkl. Bustransfers, Fährüberfahrten, Halbpension plus tägliches Lunchpaket, Besuch des Musicals, des Science Museum und der Tate Modern Galerie, Unfall-, Kranken- und Haftpflichtversicherung inkl. Krankenrücktransport, Reiseleitung
London
James Deery
(spezielles Anmeldeformular)
Zu diesen Reisen findet jeweils ein Vorbereitungstreffen statt.

Krimistadt Münster

Wilsberg, Tatort und wahre Verbrechen – Ein Rundgang durch Münster –

Seitdem Wilsberg im ZDF ermittelt und das schrullige ARD-Tatort-Duo Boerne und Thiel regelmäßig Rekordquoten liefert, wird in Münster gemordet, und das nicht zu knapp! Die ansonsten beschauliche Domstadt, lange Zeit eher für Fahrraddiebstähle als für aufsehenerregende Kapitalverbrechen bekannt, hat sich bundesweit als Krimi-Stadt etabliert. Zum Glück in der Realität weit weg vom Hort des Verbrechens, hat Münster durchaus auch skandalumwitterte Morde und so manch skurrile Verbrechen aufzuweisen. Dieser Rundgang öffnet geheime Akten, spürt legendären Fällen nach und verfolgt an Original-Drehorten den Weg, wie sich Münster zur beliebten TV-Stadt entwickelte. Mörderisch gut und kriminell spannend! Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zum 15.04.13 oder bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.
Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung

51-027 Mo., 22.04.13, 19:00 - 20:30 Uhr
2 UStd., 9,00 € (Preisänderung vorbehalten)
Münster, Überwasserkirche (Hauptportal), Überwasserkirchplatz
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 15.04.13

Anmeldungen zu Studientagungen, Bildungsfreizeiten und Exkursionen sind nur schriftlich mit den in der FBS für jede Maßnahme erhältlichen, speziellen Anmeldeformularen (inkl. zusätzlichen Informationen) möglich.

„Wo´s immer so fromm bimmelt..."

Unterhaltsamer Stadtrundgang: Als Wilhelm Busch zu Gast in Münster war

Wilhelm Busch – im deutschen Land ist sein Name wohlbekannt. Aber, dass der schon ergraute Busch sich auch nach Münster traute – Hier bummelte und Jahr für Jahr als Stadttourist zugegen war – Dass er freudig hier logierte, über Gott und Welt sinnierte – Dass er, wohnhaft bei der Nichte, Briefe schrieb, sogar Gedichte – In welchen plötzlich und zuweilen tief verborgen in den Zeilen – Das alte Münster neu erwacht, nun, wer hätte das gedacht?! Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zum 10.06.13 oder bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.
Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung

51-028 Mo., 17.06.13, 19:00 - 21:15 Uhr
3 UStd., 9,00 € (Preisänderung vorbehalten)
Münster, Überwasserkirche (Hauptportal), Überwasserkirchplatz
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 10.06.13

Stadtrundgang mit der Wehmutter Anna Krechting

Vor rund 400 Jahren ging Sie von Haus zu Haus, die Wehmutter. Sie kannte wie kaum eine andere die Menschen ihrer Stadt. Heute erzählt Sie im historischen Kostüm aus dem Leben einer Hebamme in Steinfurt um 1600. Anna Krechting nimmt Sie mit auf eine Zeitreise mit wahren Geschichten und Anekdoten, mit Erzählungen von Hexenverfolgungen und prügelnden Studenten und vermittelt Ihnen so ein lebendiges Bild ihrer Zeit. Erfahren Sie dabei zum Beispiel, wer sein haus mit krummen Balken bauen musste, und wie es um die Arbeit und das Auskommen einer Wehmutter bestellt war.
Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zum 26.06.13 oder bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich. Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der KFD Ochtrup-Langenhorst statt.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung

51-029 Mi., 03.07.13, 19:00 - 20:30 Uhr
2 UStd., 5,50 €
Steinfurt-Burgsteinfurt,
Denkmal des Grafen Arnold, Burgstraße
Beate Jablonka / Vera Menzel
Anmeldung: nur schriftlich möglich,
Christiane Brüffer, Tel.: 02553 98486,
christiane.brueffer@osnanet.de
Anmeldeschluss: 26.06.13

Der ARD-Tatort in Münster

Stadtrundgang:
Aufklärungsarbeit an den Schauplätzen von Boerne und Thiel

Ganz Deutschland verfolgt gebannt die Arbeit des Münsteraner Rechtsmediziners Prof. Karl-Friedrich Boerne und die seines Mieters, Hauptkommissar Frank Thiel von der hiesigen Mordkommission. Der Münster-Tatort mit seinen außergewöhnlichen Protagonisten ist einer der beliebtesten der legendären ARD-Krimireihe. In dem Rundgang durch Münster Richtung Prinzipalmarkt widmen wir uns an standesgemäßen Orten und Schauplätzen der Geschichte des Fernsehkrimis. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis 26.04.12 oder bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung

51-030 Di., 17.09.13, 19:00 - 20:30 Uhr
2 UStd., 9,00 € (Preisänderung vorbehalten)
Münster, Schloss (Haupteingang), Schlossplatz
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 10.09.13

Sternenglanz zur Weihnachtszeit

Planetarium Münster:
Für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Über den verschneiten Dächern von Münster leuchten die Sterne und Sternbilder, die in der Weihnachtszeit zu sehen sind. Findet sich unter ihnen der „Stern von Bethlehem", jener Stern, den die Heiligen Drei Könige damals sahen und der ihnen den Weg nach Bethlehem wies? Dieser Stern ist heute als weihnachtliches Symbol überall zu finden. Aber gab es ihn tatsächlich? Stimmen Sie sich mit uns, bei einem Blick auf Herkunft und Tradition des Weihnachtsfestes, auf Weihnachten ein! Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zum 27.11.13 oder bei Stellung von Ersatzteilnehmern möglich.

16-014 Do., 05.12.13, 14:30 - 16:00 Uhr
2 UStd., 5,50 € pro Erwachsener, 3,00 € pro Kind (Preisänderung vorbehalten)
Münster, LWL-Museum für Naturkunde, Sentruper Straße 285
Beate Jablonka
(spezielles Anmeldeformular)
Anmeldeschluss: 27.11.13

Religion Persönlichkeit Gesellschaft

Der Fachbereich Religion versteht sich als Teil der lebensgestaltenden und lebensbegleitenden theol. Bildung. Die Weitergabe des christlichen Glaubens als entscheidende Hilfe, dass Leben gelingen kann, steht im Mittelpunkt der religionspädagogischen Seminare. Die Überwindung von Sprachlosigkeit und Hemmschwellen, sowie der gelingende Dialog zwischen Eltern und Kindern, auch in Glaubensfragen, gehören dazu, Impulse und mögliche Orientierungshilfen zur Stärkung des eigenen Lebensweges; Glaubenswissen vertiefen und Spiritualität im Alltag kennen zu lernen, bilden bewährte und neue Zugänge zum Glauben und zum Dialog mit und in der Kirche.
Platz für Meditation, Ruhe und Gelassenheit in einer immer hektischeren Welt mit Raum für Fragen (und Antworten) nach Ziel und Sinn, kann als Lebensqualität neu entdeckt werden. Die Familienbildungsstätte Steinfurt versteht sich mit ihren Bildungsangeboten als „Lernort des Lebens und des Glaubens".

Theologie und Kirche aktuell

Unter diesem Titel veranstaltet die Kirchengemeinde St. Nikomedes mit der FBS Steinfurt aktuelle Vortrags- und Gesprächsabende

– Näheres in der Tagespresse oder in Ihrer FBS –

„Wo ist der frische Wind geblieben?"

Die Katholische Kirche 50 Jahre nach dem II. Vatikanischen Konzil

Papst Johannes XXIII. kündigte 1959 – völlig überraschend – ein ökumenisches Konzil der Weltkirche an. Als Ziel formulierte er ein „Aggiornamento" – eine „Verheutlichung" und Erneuerung der Kath. Kirche. Johannes XXIII. soll gesagt haben, er wolle frische Luft in die Kirche lassen.
Fünfzig Jahre nach dem Konzil stellt sich die Frage was aus den Beschlüssen geworden ist; ob die Veränderungen und Vorschläge zur Reform der Kirche wirklich „angekommen" sind? Oder ob es weiterhin ein unerledigtes oder sogar ungeliebtes Konzil ist, das die Kirche immer weniger bewegt!? Braucht die Kirche auf dem Hintergrund des aktuell großen gesellschaftlichen und kirchlichen Wandels ein neues III. Konzil? Diese und andere Fragen, speziell auch der Teilnehmer/Innen werden Inhalte dieses Vortrages und Gesprächsabends sein.

21-019 Di., 12.03.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Heinz-Wilhelm Brockmann

Theologisches Grundseminar

Infoabend

Das Theologische Grundseminar wendet sich an Menschen, die der Frage nach dem Sinn des Lebens und den Grundfragen christlichen Glaubens „auf die Spur kommen" und sich darüber austauschen wollen, für sich entdecken, dass gerade in Fragen des Glaubens keiner mit dem auskommen kann, was er als Kind gelernt hat; ehrenamtlich in den verschiedenen Bereichen von Gemeinde tätig sind und sich Möglichkeiten wünschen, im Gespräch mit anderen wichtige Themen des Glaubens zu vertiefen,

- verantwortlich über Glauben sprechen wollen;
- für sich entdecken, dass lebendiger Glaube immer neue Anstöße und Impulse braucht,
- auf der Suche nach neuen Zugängen zum christlichen Glauben sind,
- in kritischer Distanz zur Kirche stehen, da ihnen ihr Glaube fragwürdig geworden ist.

Das Theologische Seminar bietet die Möglichkeit

- sich intensiv über wesentlich Inhalte des christlichen Glaubens und ihren Zusammenhang untereinander zu informieren,
- die Bedeutung der christlichen Botschaft für das eigenen Leben und die eigene Glaubenspraxis zu überdenken und intensiv zu erfassen;
- Glauben und Leben miteinander zu verbinden und damit einen wichtigen Beitrag zur Glaubwürdigkeit des christlichen Glaubens zu leisten,
- von eigenen Erfahrungen mit dem Glauben zu erzählen, die Sprachlosigkeit bei theologischen Themen zu überwinden und sich so gegenseitig im Glauben zu bestärken,
- Fragen zu stellen und Zweifel betrachten zu können und im Gespräch miteinander vielleicht neue Wege gehen zu lernen.

Das Theologische Grundseminar umfasst eine Einführungsveranstaltung, sechzehn thematische Abendeinheiten im Abstand von ca. drei Wochen (Ferien ausgenommen), sowie eine Abschlussfeier. Hinzu kommen vier kurze Wochenend-Seminare Samstagnachmittag bis Sonntagmittag). Den Einheiten werden ausgewählte kurze Texte zugrunde liegen, die im Eigenstudium und im gemeinsamen Gespräch erarbeitet werden. Die Texte sollen der gründlichen Information dienen und helfen, das eigene Leben im Licht christlichen Glaubens zu deuten. Die Frage nach der Bedeutung des Glaubens für den Alltag sowie die persönliche Begegnung und das gemeinsame (liturgische) Feiern stehen im Mittelpunkt der Wochenenden bzw. Tagesveranstaltungen. Dabei soll zugleich der jeweilige Themenkreis noch einmal im Ganzen in den Blick genommen und der Zusammenhang der christlichen Glaubensinhalte deutlicher werden.

21-001 Di., 04.06.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
N.N.

„Lebensgestaltung und Lebensformen im Alter"

Vortrags- und Gesprächsabend
mit Dr. Henning Scherf
am 25. September 2013
in Emsdetten

– Nähere Informationen folgen –

Gott ist auch Physik

Nahtod-Erfahrungen

Es ist im Grunde eine kleine Sensation. Der Werner Pfarrer Kai-Uwe Schroeter betrachtet in seinem neuen Buch „An der Grenze des Jenseits" verschiedene Nahtod-Erfahrungen und stellt eine ziemlich konkrete Theorie über das Wesen der Seele auf – eine, die bisher in der Theologie undenkbar gewesen ist. Wissenschaft und Theologie gehören für Pfr. Schroeter zusammen. Ein spannender Vortrags- und Gesprächsabend erwartet die Teilnehmer.

21-002 Termin wird noch bekannt gegeben, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Kai-Uwe Schroeter (angefragt)

Jede(r) braucht (s)einen Engel

Engel als Erfahrungen göttlicher Nähe

Jeder Mensch hat einen Engel. Das ist die Frohe Botschaft der biblischen Geschichten. Jeder Mensch braucht im Haus seiner Seele besondere Räume des Schutzes und des schöpferischen Versunkenseins. Dort wohnen die Engel bei ihm und führen ihn ein in die Leichtigkeit des Seins, in die Zärtlichkeit und Liebe und in die Lust am Leben. Engel beflügeln seine Seele. Engel vermitteln uns die Erfahrung, dass wir in besonderer Weise geschützt und geborgen sind.
Ausgehend von biblischen Geschichten wollen wir gemeinsam entdecken, ob es Engelerfahrungen im alltäglichen Leben gibt, und wie sie unser Leben verändert haben.

21-003 Di., 10.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Eckart Deitermann 56

Freunde sind Engel

Freunde sind Engel,
die uns wieder
auf die Beine helfen,
wenn unsere Flügel
vergessen haben wie man fliegt.

(Verfasser unbekannt)

FBS-Literatur
Seite 56

Geschichten vom lieben Gott

Nach Rainer Maria Rilke

Wie sehen die Hände vom lieben Gott aus? Mit dieser Frage beginnt die erste der „Geschichten vom lieben Gott". In seinen liebenswerten mal heiteren, mal nachdenklich stimmenden Kunstmärchen erzählt Rilke vom russischen Volk der Zarenzeit, von den armen Juden Venedigs und davon, dass man Gott überall entdecken kann – selbst im kleinsten Fingerhut.
An diesem Abend sollen Lesungen, sowie Gespräch und Austausch einander abwechseln.

21-004 Mi., 04.07.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 4,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Benediktinerabtei Gerleve

Ein Tag im Kloster

Ein Besuch der Benediktinerabtei Gerleve in der Nähe von Coesfeld mit Eucharistiefeier, Gebetszeiten, Vortrag, Gesprächen, Führung und Zeiten der Besinnung und Stille. Leben- Glauben und die Seele nachkommen lassen. Die Anreise erfolgt im Privat-PKW.

21-005 Termin wird noch bekannt gegeben, 08:00 - 16:00 Uhr, 9 UStd., gebührenfrei
Kloster Gerleve
Klaus Westendorf

NETZWERK Horizonte

Berufliche Weiterbildung
Seminare 2012/2013

Seite 90

Franz von Assisi

Leben und Spiritualität

Er soll den Vögeln gepredigt haben, war radikal arm in der prunkvollen Kirche seiner Zeit, er ´erfand´ die Weihnachtskrippen und verwirklichte ein neues Gehorsamsverständnis in seinem Orden – Franz von Assisi ist ein Heiliger mit vielen Facetten. Schlagen wir eine Brücke über knapp acht Jahrhunderte hinweg und sehen wir, was uns ein faszinierender Heiliger im neuen Jahrtausend zu sagen hat.

21-006 Mi., 27.11.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

KESS-erziehen
Staunen – fragen – Gott entdecken

Seite 16

„Den Glauben weitergeben“

– Religionspädagogische Veranstaltungen in der FBS Steinfurt –

Familienbildung beschäftigt sich mit der Familie als Thema und Zielgruppe.
Sie lässt dabei religiöse Fragen und die fragen nach Gott nicht aus.
Sie gewährt der Religion keinen Aufschub auf ein unbestimmtes „Später“, sondern bezieht religiöse Erziehung – christliche Sozialisation – mit ein:
Als „roter Faden“ integrativer Bestandteil, besonders in den zahlreichen Eltern-Kind-Gruppen und in unterschiedlichsten Kursen und Themenstellungen.
Familienbildungsstätten ermutigen Eltern, ihren Kindern eine christliche Beheimatung zu vermitteln.
Religiöse Erziehung befähigt zum Leben und ermutigt zum Glauben.

Abend – Oasen

Geschichten – Rituale – Gebete – Spiele

Ein für Kinder sehr eindrückliches Zeichen ist ein Abendritual. Ein Vorschlag geht über ein übliches Abendgebet hinaus. Sich an das Bett des Kindes zu setzen und mit ihm noch einmal den Tag durchzugehen, es zu Wort kommen zu lassen mit seinen kleinen und großen Sorgen, seinen Gefühlen und seinen Wünschen – dies ist für die Seele des Kindes, aber auch für die Kommunikation zwischen Kind und Eltern Gold wert. Dabei können Konflikte, die es tagsüber gegeben hat, beredet und eine fällige Entschuldigung ausgesprochen werden. So versöhnt den Tag zu beschließen, ist etwas sehr Wichtiges.
Neue Ideen und Impulse setzt dieses Seminar.

21-007 Di., 26.11.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Wie sag ich´s meinem Kinde?

Religiöse Erziehung heute

Die Weitergabe des Glaubens an die nächste Generation bildet für die Kirche und speziell für alle Eltern eine nicht leicht zu lösende Aufgabe.
„Das Christentum sollte im Wahrnehmungshorizont des Kindes auftauchen, um sich selbst zu verstehen. Ohne Druck als Angebot der Lebensbejahung“ so der Religionspädagoge Günter Schmidt. Doch wie den Kindern den Glauben vermitteln? In Vortrag und Gespräch soll u. a. im Erfahrungsaustausch der Versuch einer Hilfestellung gegeben werden.

21-008 Di., 10.12.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

„Erzähl mir was von Jesus“

Das Evangelium von Eltern für ihre Kinder

Was war das für ein Mann, der die Menschen mit seinen Geschichten fesselte und faszinierte, dass sie ihm in Scharen folgten und nicht mehr von ihm los kamen? Diese Frage stellen sich Erwachsene oft, wenn sie über Jesus nach denken. Wie ist das mit unseren Kindern? Was wollen Kinder von Jesus wissen? Wie hat er wohl ausgesehen? Welche Kleider hat er getragen und wo und wie hat er gelebt? Wie hießen seine Freunde? War er auch mal krank und musste er auch auf´s Klo?Wenn Sie wissen wollen, welche Geschichten man Kindern von Jesus erzählen kann, sind Sie an diesem Abend richtig. Wir werden erleben, dass Geschichten von Jesus spannend wie ein Krimi sein können und Kinder begeistern.

21-009 Di., 15.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Mit Kindern Leben – Glauben – Hoffen

Religiöse Bildung für Eltern und Erzieher mit Kindern im Vorschulalter

Die Religiosität bei heutigen Eltern und Erziehern wird wohl zu kaum einem anderen Zeitpunkt noch so eigenartig und tief angerührt, wie bei der Geburt eines eigenen Kindes und während dessen ersten Lebensjahren. Das Zusammensein mit ihn kann einen zu Verwunderung, zum Staunen und Fragen bringen. Und kaum kann es sich gar mit etwas Sprechen verständlich machen, da stehen die Erwachsenen nicht selten seinen naiven und kecken Fragen mit Verlegenheit gegenüber. Es kann so Ernsthaftes und Wichtiges fragen. Die selbstverständlich übernommene Aufgabe der Kindererziehung kann sich bald als recht anspruchsvoll erweisen.
Diese Seminar- und Gesprächsreihe möchte die in der Kindererziehung Verantwortung tragenden zusammenführen und begleiten.
Eine dreifache Zielsetzung prägt diese Veranstaltungsserie:

1. Die Vermittlung von Glaubenswissen
2. Betrachtung und Austausch eigener (religiöser) Erfahrungen
3. Erfahrung und Pflege von Kursgruppe als Gemeinschaft

Zum Grundkursus gehören
die Themenblöcke:

- Als Eltern mit Kindern unterwegs
- Mit Kindern aus dem Weg des Glaubens
- Mit Kindern von Gott reden
- Mit Kindern beten
- Kindern von Jesus erzählen
- Mit Kindern Werte entdecken
- Mit Kindern unterwegs zur Kirche

Darauf folgende Ergänzungsteile befassen sich speziell und praktisch mit der kindgerechten Vermittlung und dem Feiern von Weihnachten und Ostern.Das Kurskonzept entstand in Zürich in der Schweiz und ist aktuell inklusive aller Kursmaterialien) im Bistum Freiburg überarbeitet worden.
Die FBS lädt alle Interessierten dieses Kurses zu einem **Informationsabend** ein. Gemeinsam werden an diesem Abend die genaue Kursdurchführung und Kurszeiten geplant.
Nähere Informationen direkt in Ihrer FBS Steinfurt.

21-010 Di., 19.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Wenn´s im Leben dunkel wird

Trauernde Jugendliche verstehen lernen

Von Jugendlichen wird, bei einem Trauerfall in der Familie, verlangt, sich wie Erwachsene zu verhalten. Oft heißt es „Du bist alt genug". Diese Haltung kann zu einer Überforderung der Jugendlichen führen, denn sie sind eben noch nicht erwachsen. Gerade Jugendliche in der Pubertät benötigen Hilfe in ihrer Trauer, das sie in dieser Phase eine sehr hohe emotionale Belastung durch die körperlichen, seelischen und geistigen Veränderungen erfahren. Geschieht dies nicht, kann die Entwicklung des Jugendlichen ernsthaft gestört werden. Hilfen zum Umgang mit trauernden Jugendlichen sollen Thema dieses Abends sein.

21-011 Termin wird noch bekannt gegeben, 19:30 - 21:45 Uhr, 3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Torsten Oster

Kinder begegnen Abschied, Sterben und Tod

Abschied nehmen erleben Kinder ständig, sie verabschieden sich jeden Morgen von ihrem Zuhause, sie ziehen in eine andere Stadt um, die Eltern trennen sich, sie finden ein totes Tier im Gebüsch. Eltern und Erzieher möchten das Thema Abschied, Sterben und Tod von den Kindern fernhalten, um sie zu schützen. Dies führt jedoch häufig zu Verunsicherung bei den Kindern.
Es liegt den Königskindern am Herzen den Kindern schon in frühen Jahren Kompetenzen bei diesem Lebensthema mit auf dem Weg zu geben. Erfahren Kinder in diesem Bereichen Zuspruch und eine echte Begleitung können sie auch die schwierigen Abschiede, den Tod nahe stehender Menschen, besser verarbeiten.
An diesem Abend besteht für Eltern und Erzieher die Möglichkeit, den eigenen Ängsten und der eventuellen eigenen Betroffenheit Raum zu geben, Fragen zu stellen und praktische Tipps im Umgang mit dieser Thematik zu bekommen.

21-012 Di., 12.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Meike Biermann

21-013 Di., 15.10.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 6,00 €
Horstmar-Leer, Kath. Kindergarten, Burgsteinfurter Straße 8
Meike Biermann
Anmeldung: Kita Cosmas und Damian, Tel. 02551 3240

Himmel über unserem Leben

Familienalltag mit Gott

Es tut einfach gut, wenn Religion zum Familienleben dazugehört – gerade dann, wenn zwischen Cola-Mix und Wespenstich, Schimpfen und Geschwisterstreit so manches drunter und drüber geht. In dreißig kleinen Kapiteln erzählen die Autoren erfrischend ehrlich aus ihrem eigenen Alltag und wie da, oft unvermutet, Gott ins Spiel kommt.
Ein Gesprächsabend mit den Autoren des gleichnamigen Buches.

21-014 Termin wird noch bekannt gegeben, 19:30 - 22:15 Uhr, 3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Dominik Blum / Monika Kilian

Wo wohnt der liebe Gott?

Mit Kindern über Gott reden

Wir spüren deutlich, dass es schwieriger ist, zu glauben. Wo früher die Familie von einer größeren Gemeinschaft wie Dorf oder Kirchengemeinde mitgetragen wurde, sind wir mit den Glaubens-Anfragen unserer Kinder heute häufig allein gelassen. Den eigenen Kindern Glauben und die Hoffnung, die wir Gott nennen, nahe zu bringen und mit auf den Lebensweg zu geben, wird immer komplizierter. An diesem Abend möchten wir Modelle und Erklärungshilfen vorstellen und diskutieren, um Kindern Gott und den Glauben im Alltag zu vermitteln.

21-016 Di., 05.03.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Wie sag ich´s meinem Kinde?

Religiöse Erziehung heute

Die Weitergabe des Glaubens an die nächste Generation bildet für die Kirche und speziell für alle Eltern eine nicht leicht zu lösende Aufgabe. „Das Christentum sollte im Wahrnehmungshorizont des Kindes auftauchen, um sich selbst zu verstehen. Ohne Druck als Angebot der Lebensbejahung" so der Religionspädagoge Günter Schmidt. Doch wie den Kindern den Glauben vermitteln? In Vortrag und Gespräch soll u. a. im Erfahrungsaustausch der Versuch einer Hilfestellung gegeben werden.

21-017 Termin wird noch bekannt gegeben , 19:30 - 21:45 Uhr, 3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
N.N.

Was macht Gott den ganzen Tag?

Kinder fragen nach dem Glauben – Eltern antworten

Kinder haben tausend Fragen und verlangen über die komplizierten Vorgänge Auskunft. Irgendwann taucht auch die Frage nach Gott auf, und oft fehlen den Eltern dann die Worte. Sie müssen sich zunächst selbst fragen: Was glaube ich eigentlich?, was ist mir im Leben wichtig?, worauf vertraue ich? und was möchte ich meinem Kind davon weiter geben? Und dann stellt sich die Frage: Wie mache ich das? An diesem Abend möchten wir die Eltern einladen, mit einander darüber nach zu denken:

- Was ist eigentlich religiöse Erziehung?
- wie können wir von Gott erzählen?
- wie können wir religiöse Feste und Gebräuche erklären?

21-015 Di., 02.07.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

„Wie sag´ ich´s meinem (Enkel-)Kinde?"

Großeltern in der Sorge um den Glauben ihrer Enkelkinder

In einer Gesellschaft, die immer mehr auseinanderdriftet und der christliche Glaube immer mehr aus dem Blick gerät, leiden immer mehr Großeltern an der Unkirchlichkeit und dem Desinteresse ihrer Enkelkinder am christlichen Glauben. Ist die Großelterngeneration noch in einer großen Selbstverständlichkeit in den christlichen Glauben herein gewachsen und nach ihm erzogen worden, so sind die Berührungspunkte ihrer Enkelkinder mit de Glauben nur noch selten.In dieser Veranstaltung wollen wir uns ein Bild machen, wie Kinder heute aufwachsen und wie ihre Großeltern etwas für ihren Glauben tun, ihn wecken, ihn herausfordern können.

21-018 Di., 08.10.13, 15:00 - 17:15 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Ursula Langeharneberg
Anmeldung: 02556 1460

Für die FBS Steinfurt bedeutet der Bereich Persönlichkeitsbildung die konkrete Verbindung von Familien- und Allgemeiner Weiterbildung. Ob gesellschaft-liche, persönliche, familiäre oder schulische Herausforderungen; die Bewältigung des Lebens erfordert (Weiter-)Bildung, Kommunikation, neue Impulse, Gedanken- und Erfahrungsaus-tausch. Familienbildung bedarf der engenVernetzung der individuellen (familiären) Lebensform mit Gesellschaft, Schule und Arbeitswelt und findet in diesem Kontext seine inhaltliche Gestaltung. Diesbezüglichen Fragen (und der Suche nach Antworten) sowohl Raum zu geben, als auch qualifizierte Bildungsangebote zur selbstverantworteten Gesamtlebensgestaltung aufzuzeigen, kennzeichnet unse-re Zielsetzung. Generell beinhaltet die Notwendigkeit des ganzheitlichen und lebenslangen Lernens, sowie die damit verbundene Teilhabe an er Wissensgesellschaft, alle Lern-felder dieses Fachbereiches, die mit Weiterbildungsangeboten für Kopf, Herz und Hand allen Interessierten zur Teilnahme weit offen stehen.

Die Katholische Kirchengemeinde St. Nikomedes veranstaltet mit und in der FBS Steinfurt

Vorbereitungsseminare auf das Sakrament der Ehe

Anmeldungen, Termine und nähere Informationen im Pfarrbüro.
Pfarrbüro St. Nikomedes:
Telefon 02552 69320

Trennung und Scheidung

Das Ende der Familie?

Eine Veranstaltung rund um das Thema Trennung und Scheidung sowie der Mediation als eine sinnvolle Unterstützung für Betroffene. Viele verheiratete Paare, die zugleich Eltern sind, fragen sich lange im voraus, was mit den Kindern und der Familie passiert, wenn sie sich trennen bzw. scheiden lassen. Nicht wenige befürchten, dass es das Ende der Familie ist und alles auseinander bricht. In dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen zum einen zeigen, was alles bei einer Trennung und Scheidung auf sie zukommen kann.
Zum anderen möchten wir Ihnen einen Weg vorstellen, der statt dem befürchteten Ende der Familie einen Neubeginn ermöglichen kann: die Mediation. Sie erfahren in dieser Veranstaltung, wie unterschiedlich Trennung und Scheidung in den letzten drei Jahrzehnten wahrgenommen wurde, was Trennung und Scheidung für die Familienangehörigen, insbesondere die Kinder, aber auch für Großeltern und Freunde bedeutet, welche Wünsche und Hoffnungen damit verbunden sind, was es mit dem Sorgerecht, dem Umgangsrecht, dem Unterhalt sowie dem Aufenthaltsbestimmungsrecht auf sich hat. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen ganz praktisch einen Weg, wie Sie mit Hilfe der Mediation ihre Konflikte einvernehmlich und fair lösen können. Ziel eines Mediationsprozesses ist es, unter Berücksichtigung Ihrer eigenen Interessen und Bedürfnisse nachhaltig verbindliche Vereinbarungen zu treffen. Das fördert den konstruktiven Umgang in Ihrer Familie auch nach einer Trennung und birgt neue Chancen für alle Beteiligten. Gliederung:

1. Wie wurde Trennung/Scheidung in den letzten drei Jahrzehnten gesellschaftlich wahrgenommen?
2. Was bedeutet Trennung/Scheidung für Familienangehörige, Großeltern, Freunde?
3. Welche Wünsche und Hoffnungen sind damit verbunden?
4. Wie ist es mit dem Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt, Aufenthaltsbestimmungsrecht?
5. Eine Möglichkeit der Hilfe bei Trennung/Scheidung: die Mediation

22-002 Termin wird noch bekannt gegeben , 20:00 - 21:30 Uhr, 2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Jens Prießnitz

Malta – die Perle im Mittelmeer

Studienreise vom 4.–11.10.2013

Seite 69

Meine Lebensmotive – Was mich wirklich antreibt

Schnupperabend

Warum verhalten sich Menschen so wie sie es tun? Allen menschlichen Verhaltens- und Handlungsweisen liegen ganz bestimmte Bedürfnisse und Werte zugrunde: Die Lebensmotive. Während dem einen die Familie heilig ist, findet der andere eher in der Karriere sein Glück. Aber auch das Streben nach Unabhängigkeit oder die Lust an der Bewegung können wichtige Antriebsfedern sein. Wie bei einem Fingerabdruck besitzt jeder Mensch ein individuelles Motiv-Profil. Wer es genauer kennt, gewinnt wertvolle Einblicke in seine Persönlichkeit und die seines Gegenübers.
Der Münsteraner Coach und Supervisor Ralf Bolhaar berichtet über die Bedeutung der persönlichen Lebensmotive für Partnerschaft, Familie, Erziehung und beruflichen Erfolg. Anhand konkreter Beispiele aus der Beratungspraxis wird die praktische Bedeutung des Ansatzes für den persönlichen Alltag anschaulich dargestellt.

22-001 Do., 10.10.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 9,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ralf Bolhaar

Forum Partnerschaft
Wie Partnerschaft gelingen kann

Spielregeln der Liebe

„Nichts gibt uns so sehr wie die gemeinsame Geschichte einer langfristigen Partnerschaft das Gefühl, einen Ort und eine Heimat in dieser Welt zu haben und nicht allein zu sein." (Hans Jollouschek)

Dauerhaft zusammen bleiben – und dabei glücklich – das ist die Sehnsucht vieler Paare. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den Spielregeln der Liebe. Was können Paare tun, um ihr Zusammenleben erfreulich und Glück bringend zu gestalten?

11-001 Di., 12.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Lore Meiners

PC/EDV-Kurse

Seite 92

Encouraging-Training – Schoenaker-Konzepte

Sich selbst
und anderen Mut machen ist lernbar

Ermutigend, gelassen und friedvoll mit sich selbst und anderen umgehen zu können, ist nicht immer einfach, aber sicherlich erstrebenswert. Das 10-teilige Ermutigungstraining beruht auf den Grundlagen der Individualpsychologie, die von demokratischen und humanistischen Vorstellungen geprägt ist und jeden Menschen als einmaliges, individuelles, ganzheitliches, Ziel orientiertes und soziales Wesen begreift. Ziele des Kurses sind sowohl Stärkung des Selbstvertrauens als auch Auf- und Ausbau von sozialen Kompetenzen.
Voraussetzungen: Keine. Jede Person ist herzlich willkommen!
Mitzubringen: Stift und ein persönliches Blankobüchlein, in dem für den Teilnehmer wichtige Erkenntnisse und Erfahrungen festgehalten werden können. (Loseblattsammlung geht leicht verloren).

22-003 Do., 19.09.13, 20:00 - 22:15 Uhr, 10 Abende, 30 UStd., 90,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Annette Brassler

Referent/in gesucht

für eine nebenamtliche und freiberufliche Tätigkeit in der Familienbildungsstätte Steinfurt. Lebenslanges Lernen ist unser Auftrag. Wir suchen ständig Kursleiter/innen für alle Fachbereiche und sind offen für neue Themen.

Voraussetzungen sind:

- Eine abgeschlossene Ausbildung und eine fachliche Qualifikation
- Besondere Fähigkeiten auf einem bestimmten Fachgebiet
- Ungewöhnliche Ideen für die Familienbildung
- Spaß, ihr Wissen und Können an andere weiterzugeben
- Interesse daran, sich selbst weiterzubilden
- Eine christliche Grundhaltung
- Bereitschaft zur Teilnahme an Fachbereichstreffen der Referenten

Wenn Sie Interesse an einer freien Mitarbeit in unserer Familienbildungsstätte haben, dann melden Sie sich bei uns.

FBS Steinfurt
Schulstr. 3 • 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 93550
Fax.: 02552 935520
fbs-steinfurt@fbs-steinfurt.de

War das alles ...

Lebenssinn und Neuorientierung

Manchmal wird man älter und merkt: Ich möchte meinen Weg gehen. Aber was mache ich eigentlich? Manchmal wird dieser Wendepunkt im Leben durch einen Einschnitt (wie Umzug, Arbeitswechsel, Trennung, Krankheit, Tod o. ä.) erleichtert oder erst möglich. Steckt man in der Situation, scheint erst mal nichts mehr zu gehen. Aber irgendwie muss sich doch mal was ändern, möchte man dann vielleicht sagen. Das Seminar will Impulse für individuelle Lösungen geben und einladen, an sich selbst ganz neue Seiten zu entdecken und „Mut machen" mit „machbaren" Träumen und Visionen das Leben neu/anders zu gestalten.

22-005 Di., 10.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

kidix
Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, andere Kinder kennenlernen.
Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche mit der Kursleitung, Beobachten und Kind-entdecken.
Gemeinsame Zeit: spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen.

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Kidix ist das neue Eltern-Kind-Kurskonzept für alle katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW. Der Kurs wird durchgeführt von ausgebildeten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat.

„Mut tut gut"

Am Anfang steht Ermutigung
– Basistraining –

Encouraging (dt. ermutigend) ist für das Verständnis vom Menschen aus individualpsychologischer Sicht von besonderer Bedeutung. Ermutigte Menschen sind sich ihres Wertes bewusst und können auch andere Menschen wertschätzen. Ausgehend von dem Grundgedanken der Ermutigung entwickelte Theo Schoenaker ein Konzept für das Encouraging-Training. Jedes Training besteht aus systematisch aufgebauten Einheiten.
Die Teilnehmer/-innen bekommen Informationen, probieren neue Verhaltensweisen erst einmal in der Gruppe aus, dann auch in ihrem Alltag. Beim nächsten Treffen tauschen sie ihre Erfahrungen mit den neuen Verhaltensweisen aus.

22-004 Termin wird noch bekannt gegeben, 19:30 - 21:00 Uhr, 2 UStd., 60,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Annette Brassler

Die Reise ins eigene Herz

Rückblick und Neuorientierung

Die inhaltliche Grundlage dieses Seminarabends bildet ein gleichnamiges kleines Buch von Ulrich Schaffer zur Lebensorientierung im Glauben.
Standort – Rückblick – Reise sind die Stationen des Vorleseabends mit anschließender Reflektion und Gespräch.

22-006 Mi., 17.04.13, 19:30 - 21:00 Uhr
2 UStd., 5,00 €18
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Nicht durch Steigerung entkommen wir der Gewöhnung,
sondern durch Reduzierung.
Nicht das Größere, Höhere, Interessantere, Spannendere wird uns erretten –
schnell muss auch das gesteigert werden,
damit wir zufrieden bleiben. Das Kleinere ist es. Weniger ist mehr.
Weil wir dann gründlicher, vorsichtiger, empfindsamer,
mit dem Herzen beteiligter leben.
Je mehr wir uns über die Kleinigkeiten freuen können,
desto größer wird die Welt, die wir noch entdecken können.

(Ulrich Schaffer)

Facebook, Playstation und Co.

Training für einen sicheren Umgang mit Neuen Medien

Wenn die eigenen Kinder ständig daddeln, zocken oder chatten sind Eltern schnell außen vor. Denn was im Umgang mit Neuen Medien für die Kinder heute völlig normal und selbstverständlich ist, erzeugt bei uns Erwachsenen häufig eher viele Fragezeichen, Unsicherheiten oder gar Unverständnis. An den insgesamt vier Seminarabenden haben Eltern von Kindern ab ca. 10 Jahren die Möglichkeit, unter Anleitung von zwei erfahrenen Medienpädagogen in die heutige Medienwelt der Kinder einzutauchen und die Faszination, aber auch die Risiken von Computerspielen, sozialen Netzwerken oder dem Internet durch eigenes Ausprobieren kennen zu lernen. Dabei erhalten die Teilnehmer wichtige Hinweise: Wo liegen die Grenzen zwischen harmloser Freizeitbeschäftigung und süchtigem Verhalten? Welche Strategien haben sich im Umgang mit dem Medienkonsum der Kinder bewährt? Wie können Eltern mit ihren Kindern hierüber ins Gespräch kommen?

23-001 Termin wird noch bekannt gegeben
19:30 - 21:45 Uhr, 2 Abende,
6 UStd., 15,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
N.N.

Lebe einfach

In 7 Schritten zum eigenen Weg finden

Unsere Alltagserfahrungen scheinen diesem Anspruch zu widersprechen.Anhand des Buches von Klaus Koziol soll in diesem Seminar versucht werden, interessierte Teilnehmer zu einem aufmerksameren und achtsameren Leben zu führen. Methoden des Marketings bilden die Basis, um unterschiedliche Lebensfelder in ausgewogene Balance zu bringen.

23-002 Di., 18.06.13, 19:00 - 20:30 Uhr
2 UStd., 5,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Was macht uns innerlich stark?

Resilienz – unser emotionales Immunsystem

Wir erleben täglich unsere größeren und kleineren Krisen, regen uns über dieselben Dinge immer wieder auf oder haben resigniert, weil sich ja doch nichts ändern lässt…Wir schleppen schon soviel mit uns herum – und müssen vielleicht gerade heute darauf gefasst sein, dass die wahren Schicksalsschläge noch kommen könnten (Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Trennungen…) Und wir alle kennen Menschen – oder haben von ihnen gehört und gelesen – die auch in schwierigen Lebenssituationen nicht aus dem Gleichgewicht geraten, nicht den Kopf verlieren, gelassen bleiben… Wie machen die das bloß? An diesem Abend wollen wir zusammentragen, was unsere inneren Abwehrkräfte stärkt.
Gut umzugehen mit kleinen und großen kritischen Lebensereignissen ist eine Fähigkeit, die wir an diesem Abend (wieder) entdecken und erfahren können. Dazu sind Sie herzlich eingeladen.

23-003 Do., 05.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 9,00 €
Emsdetten, Pfarrheim St. Marien,
Schützenstraße 41
Cordula Heuberg
Anmeldung: Karin Karwat, Tel.: 02572 86429

Elektroinstallation
Haushaltsgeräte
Reparatur
Landwirtschaftliche Anlagen
Industrieanlagen

Elektro Reckermann

Breslauer Straße 11 – 48565 Steinfurt-Borghorst
Tel. 0 25 52 / 6 12 82 – Fax 0 25 52 /6 34 62
elektro-reckermann@t-online.de

Die Seele baumeln lassen
Seminarwochenende
für Frauen

Seite 66

Nein sagen lernen

Sag nicht ja,
wenn du nein sagen willst

Ein Selbstbehauptungstraining für alle, die standhaft bleiben wollen. Selbstbewusstsein ist dem Menschen nicht angeboren, sondern es entwickelt sich von Kindheit an und wird durch individuelle Erfahrungen im jeweiligen sozialen Umfeld gefördert oder gehemmt. Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen spiegeln sich – ebenso wie Ängstlichkeit und Schüchternheit – im Verhalten wider und wirken sich entscheidend auf den Erfolg oder Misserfolg der Handlungen von Personen mit diesen Eigenschaften aus. Sich in einer Gemeinschaft behaupten, sich verwirklichen zu können – das ist eine Frage der Selbstsicherheit. Und Selbstsicherheit ist für jeden erlernbar. An diesem Gesprächsabend werden Fragen besprochen und mit praktischen Übungen vertieft.

23-008 Di., 07.05.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

23-009 Di., 04.06.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Metelen, Oase, Kirchstraße 23
Klaus Westendorf
Anmeldung: Katja Scherzer,
Tel.: 02556 985877

„Bis hierher und nicht weiter"

Selbstschutz und Interessenwahrung

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Wünsche deutlich zu formulieren, etwas einzufordern und auch einmal „nein zu sagen". Von Kollegen, Freunden und Angehörigen als hilfsbereit eingeschätzt, haben die Betroffenen selbst oft das Gefühl, mit ihrer Nachgiebigkeit langfristig zu kurz zu kommen.
Wir wollen Ihnen vermitteln, wie jeder lernen kann, die eigenen Bedürfnisse angemessen durch zu setzen und letztenendlich dadurch Lebensqualität gewinnt.

23-010 Di., 19.11.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 12,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Klaus Westendorf

Zeit für uns –
Mit allen Sinnen

– Bildungsmaßnahmen
für Paare –

Seite 67

Mut zum Nein sagen

Wünsche dir die Kunst der Unterscheidung,
damit du dich von der täglichen Flut der Informationen
und Lebensmöglichkeiten nicht irritieren lässt, sondern stets
deine Mitte im Sinn hast, aus der heraus du handeln kannst.

Wenn du in deinem tiefsten Innern weißt, was du wirklich willst,
was für dich und auch andere gut ist, kannst du dich
guten Gewissens für oder gegen etwas entscheiden.

Oft gilt es, den Mut zum Nein sagen aufzubringen,
um uns für das Leben einzusetzen. So wünsche dir immer wieder
neu den Mut und die Kraft zu deiner eigenen Überzeugung.
Wer sich für eine Aufgabe oder einen Menschen entschieden hat,
erlebt sich nicht selten verlockt zu zahlreichen Alternativen, bisher ungelebt.

Mit einem klaren Geist wird es gelingen,
jede Situation nicht nur theoretisch zu durchschauen,
sondern auch ihr entsprechend konkret zu handeln.

(Thomas Romanus)

Frauengesprächskreis

Gesamtgesellschaftliche und frauenspezifische Themen sind Inhalt dieses Frauengesprächskreises.

23-004 Mi., 09.01.13, 09:30 - 11:45 Uhr,
10 Vormittage (14-tgl.)
1730 UStd., 64,80 €
Emsdetten, Stroetmanns Fabrik,
Friedrichstraße 1 - 2
Karin Spickermann

23-005 Mi., 11.09.13, 09:30 - 11:45 Uhr,
7 Vormittage (14-tgl.)
21 UStd., 45,40 €
Emsdetten, Stroetmanns Fabrik,
Friedrichstraße 1 - 2
Karin Spickermann

Jetzt rede ich!

– Rhetorik für Einsteiger/Innen –

Ob privat oder im Beruf – vor einer Gruppe zu sprechen, verschlägt uns zu Beginn oft die Stimme, wir erröten, unsere Knie zittern. Dabei ist das Lampenfieber ganz natürlich und lässt sich auch nicht ganz abstellen. Im ersten Teil dieses Seminars wollen wir die Funktionsweise näher betrachten und dadurch den Umgang mit Lampenfieber erleichtern lernen.
Anhand von Videoaufzeicnungen werden wir den Einsatz von Körpersprache und Stimme beleuchten und mit spaßvollen Übungen trainieren.Ein weiterer Bestandteil wird das Vorbereiten eines Zuhörer bezogenen Redeaufbaus sein.

23-006 Termin wird noch bekannt gegeben
(2 Samstage), 8 UStd., 58,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Monika Renger

Handy – aber wie?

Für Senioren

Die Bedienung eines Handys ist oftmals ein Buch mit sieben Siegeln! Doch viele Senioren haben ein Handy bzw. wollen sich ein solches zu legen, denn gerade für ältere Menschen kann ein Handy sehr sinnvoll sein. An diesem Nachmittag werden wertvolle Hinweise zum Kauf aber vor allem zur richtigen Bedienung und Benutzung gegeben.
Bringen Sie also bitte – falls vorhanden – Ihr Handy mit! Es besteht ausreichend Gelegenheit, nach einer grundsätzlichen Erklärung, auch persönliche Fragen zum Gebrauch eines Handys zu beantworten.

23-007 Termin wird noch bekannt gegeben,
14:30 - 16:45 Uhr, 3 UStd., 7,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
N.N.

Familien-bildungsstätte Steinfurt

Wirtschaftsschulen des Kreises Steinfurt Berufskolleg Steinfurt – Emsdetten

Die FBS Steinfurt und die Wirtschaftsschulen des Kreises Steinfurt kooperieren seit mehreren Jahren zu folgenden Inhalten und Themenbereichen:

- Aus-, Fort- und Weiterbildung der Lehrkräfte der Wirtschaftsschulen
- Unterstützung bei spezifischen Thematiken durch Bereitstellung von Referenten, und / oder räumlich angemessenen Ressourcen für die Bearbeitung von Inhalten, die im schulischen Alltag nur schwer zu bearbeiten sind (z. B. das Thema Sterben und Tod in der Heilerziehungspflege oder Reflexionstagen nach Praktika)
- Unterstützung / Kooperation bei der Durchführung von Workshops im Anerkennungsjahr der Fachschule für Sozialpädagogik oder der Fachschule für Heilerziehungspflege
- Unterstützung / Kooperation bei der Durchführung von Trainingsseminaren zu verschiedenen Themenbereichen in unterschiedlichen Bildungsgängen
- Realisierung von Wochenend- oder Freizeitseminaren zu Themenbereichen mit Unterrichtsbezug (Weiterbildung von Schülerrinnen und Schülern)
- Realisierung von Fachtagungen für Lehrerinnen und Lehrern sowie PraxisvertreterInnen der außerschulischen Ausbildungspartner

Diese im Laufe der Jahre gewachsene Zusammenarbeit verbindet im Sinne beider Kooperationspartner zum gegenseitigen Nutzen (Synergieeffekte) Know-How- u. Informationsaustausch sowie die allgemeine und schulische Aus- und Weiterbildung.

„Mein und Dein" unter Eheleuten

Der gesetzliche Güterstand der Zugewinngemeinschaft

Ohne den Abschluss eines Ehevertrages gelten unter Eheleuten die gesetzichen Bestimmungen der Zugewinngemeinschaft. Obwohl die meisten Ehepaare deshalb in einer Zugewinngemeinschaft leben, sind die entsprechenden Regelungen und insbesondere deren Auswirkungen kaum jemandem bekannt. Stattdessen halten sich weit vertreitet Irrtümer, wie beispielsweise der, ein Ehegatte haftet grundsätzlich für die Schulden und Verpflichtungen des anderen. Der Vortrag gibt eine Einführung in den gesetzlichen Güterstand der Zugewinngemeinsachft. Es werden die Bedeutung und Auswirkungen der Zugewinngemeinschaft die die Ehegatten untereinander sowie auch im Verhältnis zu anderen, wie beispielsweise Banken, Versicherungen usw. erörtert. Außerdem soll vermittelt werden, wann eine Änderung der gesetzlichen Regelungen in Form eines Ehevertrages sinnvoll und erforderlich ist, bzw. wann dies überflüssig ist.

23-011 Termin wird noch bekannt gegeben , 19:30 - 21:45 Uhr, 3 UStd., 9,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
N.N.

Gehirnjogging mit Spaß

Fitness für die grauen Zellen

„Wer rastet, der rostet!" Dies gilt auch für unsere Denkmuskeln. In diesem Kurs können Sie Ihre „grauen Zellen" in Schwung bringen. Sie lernen verschiedene Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Gedächtnisspiele sowie Denksportaufgaben kennen, mit denen Sie Ihr Gehirn und die Grundfunktionen des Gedächtnisses ganzheitlich trainieren können. Dabei soll der Spaß an den Übungen im Vordergrund stehen.
Mitzubringen: Schreibutensilien, ggf. Lesebrille

23-012 Mi., 23.01.13, 15:00 - 17:15 Uhr, 2 Nachmittage, 6 UStd., 15,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

23-013 Mi., 13.11.13, 15:00 - 17:15 Uhr, 2 Nachmittage, 6 UStd., 15,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

23-014 Di., 19.02.13, 15:00 - 17:15 Uhr, 2 Nachmittage, 6 UStd., 15,00 €
Nordwalde, Pfarrheim St. Dionysius, Kirchstraße 4
Beate Jablonka
Anmeldung: Katja Scherzer, Tel.: 02556 985877

Geschichten zum Schmunzeln und Nachdenken

Entspannen bei einer Vorlesestunde

Genießen Sie bei einer Tasse Kaffee/ Tee humorvolle und besinnliche Geschichten und Gedichte. Ein schönes Hörvergnügen zum Abschalten und Entspannen!

23-015 Do., 23.05.13, 15:30 - 17:00 Uhr
2 UStd., 6,00 € inkl. Tasse Kaffee/Tee18
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

Herr

Es gibt Leute, die behaupten,
Der Sommer käme nicht von dir
Und begründen mit allerlei und
vielerlei Tamtam
Und Wissenschaft und Hokuspokus
Dass keine Jahreszeit
von dir geschaffen
Und dass ein Kindskopf jeder
Der es glaubt
Und dass doch keiner
dich bewiesen hätte
Und dass du nur
ein Hirngespinst bist.

Ich aber hör nicht drauf
Und hülle mich in deine Wärme
Und saug mich voll mit Sonne
Und lass die klugen Rechner
um die Wette laufen

Ich trink den Sommer
wie den Wein
Die Tage kommen groß daher
Und abends kann man
unter deinem Himmel sitzen
Und sich freuen Dass wir sind
Und unter deinen Augen leben.

(Hans-Dieter Hüsch)

FBS-Literatur
Seite 56

„Wo's immer so fromm bimmelt"
Seite 72

Bauen – Kaufen – Modernisieren – Finanzieren

Baufinanzierung leicht gemacht

Der unabhängige und neutrale Referent für Baufinanzierung wird gerade jungen Familien und Mittelverdienern einen machbaren Weg zum finanzierbaren Eigentum aufzeigen. Die Regierung hat zwar die Eigenheimzulage gestrichen, aber das Land NRW, sowie fast alle anderen Bundesländer, haben durch die Erhöhung der Einkommensgrenzen den Kreis der Landesfördermittelberechtigten erheblich ausgeweitet. Auch die Leistungen – besonders für junge Familien – sind besser geworden. Gerade für Familien ergeben sich supergünstige Konditionen! Die KfW – Kreditanstalt für Wiederaufbau hat äußerst günstige Darlehen für Bau- und Kaufwillige im Angebot. Dann werden auch „Hilfen für Eigentümer in Nöten" angesprochen. Wer diese günstigen Konditionen erhält und wie man sie beantragt, wird ausführlich dargestellt. Schwerpunkte des Seminars werden sein:

- Geld- und Finanzierungsbedarf
- Bauen mit geringem oder ohne Eigenkapital?
- durch Eigenleistung zum Eigenkapital
- Darlehen, Tilgung und die damit verbundenen Belastungs- und Beleihungsgrenzen
- Darlehensgeber und Darlehensarten
- Öffentliche Förderung und Finanzierungsinstrumente
- Zinsfreies Kirchengeld
- Zinsfreie Landesfördermittel

(Begleitende Seminarunterlagen sind gegen eine Gebühr von 3,00 € im Kurs beim Seminarleiter erhältlich).

24-001 Mo., 18.03.12, 17:00 - 20:45 Uhr
Di., 19.03.12, 17:00 - 20:45 Uhr
10 UStd., 38,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Werner Groß-Heitfeld

Gartenpläne unter Anleitung erstellen

Dieser Kurs mit max. 4 teilnehmenden (Gärten) Gartenbesitzer/innen richtet sich an alle, die eine Neuanlage planen oder ihren alten Garten ergänzen möchten. In dem Kurs werden folgende Themen bearbeitet: ansprechende Einfriedungen, Räumlichkeit und Struktur durch Bäume, Pflasterung, Grundeinteilung des Gartens (Platzierung von Sitzplätzen, Beeten, Wege, Kinderbereich, Wasserspiel, Teich…), Wandverschönerung und Kletterhilfen, pflegeleichte Bepflanzung nach Boden- und Lichtverhältnissen sowie Stilrichtung. Ziel ist es, dass jede/r Teilnehmer/in mit einem unter Anleitung erstellten Gestaltungsplan sowie mit einem richtungsweisenden Bepflanzungskonzept das Seminar beschließt. Viele Informationen um die Themen ‚Pflegeleichter Garten' und Pflanzeneinkauf/Pflanzenpflege runden den Kurs ab. Partner/innen können kostenlos teilnehmen. Unterlagen zur Vorbereitung werden ca. zwei Wochen vor Beginn zugeschickt.
(Eine umgangreiche Pflanzenliste kann auf Wunsch für 5,00 € im Kurs erworben werden).

24-002 Sa., 09.03.13, 09:00 - 18:00 Uhr
9 UStd., 100,00 €
Emsdetten, Kinderhaus Astrid Lindgren, Beckstraße 1
Agnes Hülsbusch
Anmeldeschluss: 23.02.13

Zeit für mich
Insel-Aktivtage für Frauen
Seite 66

Mit dem GPS-Empfänger

Radfahren und Wandern mit Hilfe von GPS-Handgeräten

Im Kurs werden Grundlagen der GPS-Technik (Satelliten, Empfänger) und Funktionsweise (Wegpunkte, Tracks, Routen) vermittelt. Grundlegende Informationen zur Landkartenkunde (Koordinatensysteme, Kartendatum) weren anhand von unterschiedlichen Beispielen (Karten unterschiedlicher Hersteller und Länder) gegeben. Die Nutzung von GPS-Empfängern mit Personalcumputer und portablen Rechnern mit verschiedenen Computerprogrammen (Fugawi, Top50, Kompass-Karten, Alpenvereinskarten) wird erläutert und schließlich bei einem Ausflug ins Freie in der Praxis erprobt. Kursziel: Selbständige Erarbeitung von Routen und Touren für den Fahrrad- und Wanderbereich mit Hilfe von GPS-Geräten und digitalen Medien.
(Für Unterrichtsmaterialien CD-Rom) bitte 10,00 € mitbringen).

24-003 Sa., 07.09.12, 09:30 - 15:00 Uhr
So., 08.09.12, 09:30 - 15:00 Uhr
12 UStd., 54,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Johannes Herfurth

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE in Steinfurt

Nähere Informationen in Ihrer FBS

Einführung in das Betreuungsrecht

Diese Veranstaltung richtet sich an all diejenigen Mitbürger/Innen, die sich einen Überblick über das Betreuungsrecht verschaffen möchten und eventuell bereit sind, die ehrenamtliche Führung einer Betreuung zu übernehmen. Vom Betreuungsrecht betroffen sind erwachsene Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten teilweise oder gar nicht mehr selbst regeln können. Das Betreuungsrecht sorgt dafür, dass für eine hilfsbedürftige Person ein Betreuer bestellt wird, der in einem vom Gericht festzulegenden Umfang für diese handelt. Hierbei steht das persönliche Wohlergehen des hilfsbedürftigen Menschen im Vordergrund. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband für das Dekanat Steinfurt e. V. statt.

24-005 Do., 11.04.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Verena Wilmer

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Gesetzliche Neuregelung

Jeder kann durch Krankheit, Unfall oder im Alter in eine Situation kommen, in der man nicht mehr selbst verantwortlich handeln und entscheiden kann. Doch wer handelt und entscheidet für mich, wenn ich auf die Fürsorge anderer angewiesen bin? Wer entscheidet z. B. Vermögensangelegenheiten, Wohnungsfragen, Verträge oder Fragen der medizinischen Behandlung? Was viele nicht wissen: Ehepartner und Kinder können nicht automatisch für den Betroffenen handeln, sondern benötigen hierzu eine rechtswirksame Vollmacht. An diesem Abend können Sie sich informieren, wie Sie mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung rechtzeitig für den „Fall der Fälle" vorsorgen können.

24-006 Do., 28.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Kristin Wolbeck, Verena Wilmer

24-007 Do., 10.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Kristin Wolbeck, Verena Wilmer

24-008 Do., 12.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €
Horstmar, Borchorster Hof, Südring 2
Kristin Wolbeck, Verena Wilmer
Anmeldung: Reinhild Blaschke,
Tel.: 02558 1303

24-009 Mi., 13.03.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 6,00 €18
Horstmar-Leer, Pfarrheim, Kirchplatz 4
Kristin Wolbeck, Verena Wilmer
Anmeldung: Maria Wickenbrock,
Tel.: 02551 4565

SenTa
Die Tagesstätte für Senioren

im Heinrich-Roleff-Haus
Rubensstraße 10
48565 Steinfurt

DOMUS CARITAS GEMEINNÜTZIGE GMBH
MARIEN HOSPITAL STEINFURT

Wir betreuen Sie montags bis freitags von 8:30 bis 16:30 Uhr. Die Betreuungszeiten sind flexibel: Sie können täglich oder an individuell vereinbarten Wochentagen kommen (Fahrzeiten nach Absprache).

Ihre Ansprechpartnerin:
Wiltrud Niehaus
examinierte Krankenschwester und verantwortliche Pflegekraft

Rufen Sie uns an:

02552 / 995 40 40
www.senta-steinfurt.de

Grundlagen von Fotografie und Bildgestaltung

– Anfängerkurs –

Dieser Kurs wendet sich an alle Anfänger, Wiedereinsteiger und analogen Umsteiger, die vom Knipsen zum bewussteren Fotografieren kommen möchten. Um eine gute Grundlage hierfür zu bekommen, starten wir mit Fragen wie: Wann ist ein Foto überhaupt gut und wie werde ich „besser"? Sollten Sie sich noch eine Kamera bzw. ein Fotoequipment zulegen wollen, werden natürlich auch Tipps zu Kamera, Fotoausrüstung usw. gegeben und besprochen (Was soll ich kaufen?).
Wir sprechen über spezielle Kamerabegriffe (wie funktioniert die Kamera, Objektiv, Blende, Verschluss, die Kameraprogramme, Histogramm, ...?), wie hängen ISO – Blende – Belichtungszeit zusammen, bevor sich allgemeine Grundbegriffe (Bokeh, Moiree, Artefakte usw.) anschließen.
Danach kommen wir zum Bereich der Bildgestaltung (Goldener Schnitt, Bildaufbau, Freistellen, der Schärfe-, Unschärfebereich, ...) und machen uns mit unseren Kameras und Kameraeinstellungen vertraut. Bringen Sie hierzu ruhig Ihre eigenen Fotos mit (wenn möglich größere!).
Der Kurs beinhaltet dann als einen Schwerpunkt einen Praxisteil, um das Gelernte und die besprochene Theorie auch im Praktischen anzuwenden. Abgerundet wird der Kurs mit Tipps zu Software, Büchern, Internetlinks und der Besprechung der selbst erstellten Fotos.
Hinweise: Die Teilnehmer/Innen sollten über eine Spiegelreflexkamera oder eine gut bis sehr gut ausgestattete kompakte Digitalkamera verfügen, jedoch sind die Kompaktkameras wegen ihrer begrenzten Möglichkeiten nicht so vorteilhaft.
Bitte bringen Sie bereits am ersten Abend Ihre Ausrüstung und unbedingt die Bedienungsanleitung der Kamera mit.
Die Anwendungen von Bildbearbeitungsprogrammen sind nicht Bestandteil des Kurses. Eine sichere Bedienung der eigenen Kamera (Bedienungsanleitung) wird vorausgesetzt. Eventuelles Fotomaterial (Kopien) ist nicht im Kurspreis enthalten.

24-010 Mo., 15.04.13, 18:15 - 21:15 Uhr
Mo., 22.04.13, 18:15 - 21:15 Uhr
Sa., 27.04.13, 13:00 - 16:00 Uhr
Mo., 29.04.13, 18:15 - 21:15 Uhr

24-011 Mo., 09.09.13, 18:15 - 21:15 Uhr
Mo., 16.09.13, 18:15 - 21:15 Uhr
Sa., 21.09.13, 13:00 - 16:00 Uhr
Mo., 23.09.13, 18:15 - 21:15 Uhr
16 UStd., 32,00 € + evtl. Materialkosten
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Ralf Hankemann

Beruf Qualifizierung Ehrenamt

Der FBS-Fachbereich Beruf – Qualifizierung – Ehrenamt trägt dem stetig wachsenden Stellenwert dieses Themenbereiches Rechnung und bündelt diese Seminarinhalte überschaubar in einem eigenen Veranstaltungskomplex. Familienbildungsstätten haben einen wichtigen Stellenwert im Rahmen des Lebenslangen Lernens. In diesem Sinne erscheint es nur logisch, Familie – Schule – Beruf – Ehrenamt enger miteinander zu verknüpfen und zur verzahnen, sowie die jeweils erforderlichen Qualifikationen aufeinander abzustimmen und zu vernetzen, speziell zur Förderung des für Gesellschaft und Kirche wichtigen u. prägnanten Ehrenamtes. Als regionaler Bildungsträger bietet die FBS qualifizierte Weiterbildungsangebote familienfreundlich vor Ort mit kurzen Wegen und organisiert auch „Bildung auf Wunsch" für Betriebe, Firmen, Einrichtungen u. Organisationen. Der Erwerb von Schlüsselqualifikationen wie kommunikative und soziale Kompetenz, Konflikt- und Beziehungsfähigkeit, Kreativität und Eigenverantwortlichkeit ist in heutiger Zeit eng verbunden mit dem Einsatz neuer Technologien und Medien. Ein intergenerativer Austausch in der Familie bedarf einer (gemeinsamen) Vermittlung von Medien-Kompetenz für Großeltern, Eltern und Kinder.

„Lerne mit dem Tiger zu tanzen"

Stressmanagement im beruflichen Alltag

Stress wird in vielen Lebensbereichen erlebt. Zu viel Stress macht krank. Heutzutage gilt Stress als Mitverursacher von chronischer Überbelastung, die zu Erkrankungen vor allem von Herz-Kreislauf und Burnout führen kann. Jede/r hat die Möglichkeit, sein eigenes Antistressprogramm zu entwickeln und in ihren/seinen beruflichen Alltag zu integrieren.
Daher werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Stress für mich?
- Wie lässt sich meine Stressenergie positiv nutzen?
- Wie bringe ich Spannung und Entspannung in eine gesunde Balance?
- Welche Möglichkeiten bieten sich, Stressvermeidung und Stressbewältigung aktiv zu gestalten?

Es besteht die Gelegenheit, Situationen und Fragen aus dem Berufsalltag der TeilnehmerInnen einzubeziehen.

41-001 Do., 14.11.13, 19:00 - 22:15 Uhr, 2 Abende, 8 UStd., 87,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Crash-Kurs: Gebärdensprache

Grundlagenseminar für Interessierte

Die Gebärdensprache erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sie ist ein einfaches, in den Grundbegriffen auch einfach zu erlernendes Kommunikationsmittel. Das Seminar dient nicht nur dazu, die Muttersprache des Gehörlosen in unsere Gesellschaft zu etablieren, sondern ein gutes Kommunikationsmittel zu erlernen, das zur besseren Integration ausländischer und auch z. B. geistig behinderter Kinder beiträgt. Die Vorzüge der Gebärdensprache werden von Kindern sowie von Erwachsenen schnell verstanden und aufgenommen. Die Termine für dieses Kursangebot sind:
Montag, 18.03.2013, 9:00 - 17:00 Uhr in der Familienbildungsstätte Steinfurt (Einführung in die Thematik Gehörlosenkultur, Gebärden lernen). Dienstag, 19.03.2013, 9:00 bis 17:00 Uhr im Grotthoff-Dahlmann-Stift, Delpstr. 2, Emsdetten / Wohnheim für Menschen mit Mehrfachbeeinträchtigung (Gebärden lernen/Kennenlernen der Einrichtung).

41-033 Mo., 18.03.13, 09:00 - 17:00 Uhr
Di., 19.03.13, 09:00 - 17:00 Uhr
Emsdetten, Delpstr. 2; Grotthoff-Dahlmann-Stift
20 UStd., 110,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Inga Stecknitz

Ambulante Pflege
am Marienhospital Steinfurt

Sie erreichen uns rund um die Uhr:
Tel.: 02552 / 79-1210

MARIEN HOSPITAL STEINFURT

- Wir sind ein engagiertes Team von examinierten Pflegefachkräften.
- Wir arbeiten zuverlässig, einfühlsam und individuell nach Ihren Wünschen.
- Wir garantieren eine hohe Pflegequalität und Fachkompetenz.
- Wir sind Vertragspartner der Kranken- und Pflegekassen.
- Wir sind **Tag und Nacht** für Sie da und pflegen mit Herz und Verstand.

Wir betreuen Sie unter anderem in Altenberge, Horstmar, Laer, Leer und Steinfurt

Zeitmanagement und Arbeitsplatzgestaltung im Berufsalltag

– Praxisseminar –

Viele berufstätige Menschen wünschen sich mehr Zeit zu haben. Sie hetzen von einem Termin zum nächsten, fühlen sich ständig unter Zeitdruck, wollen ihre Arbeitsaufgaben besonders gut erledigen und gleichzeitig den Erwartungen von anderen gerecht werden. Sie fühlen sich gestresst und haben keine Zeit mehr für sich selbst. Ihre Zeit ist für die meisten zu kostbar, um verschwenderisch damit umzugehen. An diesem Abend werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie kann ich Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten?
- was sind häufig Gründe für Zeitverschwendung?
- Welche Schwerpunkte kann ich für meine Aufgaben setzen?
- Welche Möglichkeiten habe ich meinen Schreibtisch bzw. Arbeitsabläufe optimaler zu organisieren?

Es besteht die Gelegenheit, Situationen und Fragen aus dem Berufsalltag der TeilnehmerInnen einzubeziehen.

41-002 Mi., 23.01.13, 19:00 - 22:15 Uhr
4 UStd., 42,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

...bis ich platze vor Wut

Konstruktiver Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz

Wer berufstätig ist, verbringt häufig mehr Zeit mit Kollegen und Kolleginnen als mit der Familie oder Freunden. Wir besitzen eine innere Stimme, um Ärger und zwischenmenschliche Konflikte in Arbeitsbeziehungen wahrzunehmen. Allzu oft wird Ärger jedoch verschwiegen und vermieden. Was hindert uns, Ärger/Konflikte anzusprechen? Wie entstehen sie? Welche Möglichkeiten gibt es faires Streiten zu erlernen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Anhand von Beispielen, die auch von den Teilnehmerinnen eingebracht werden können, werden wir nach individuellen Lösungen suchen.

41-003 Do., 12.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 28,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Frau Adelheid Große-Thier
ist Diplom-Sozialpädagogin
Diplom-Supervisiorin (DGSv)
und Organisationsberaterin
aus Rheine

– Potentialvorträge –

Mal die Perspektive wechseln, das Gewohnte auf ungewohnte Art denken und dabei neue Möglichkeiten entdecken. Dies ist die Idee der Potentialvorträge, die auf unterhaltsame Weise dafür werben, unsere inneren Potentiale für Gewünschtes (mehr) zu nutzen.

Die folgenden Vortrags- und Gesprächsabende sind einzeln buchbar.

Querdenken: Aus Nix was machen

Eine Einführung in die Kompetenz- und Ressourcenorientierung einsetzbar im Beruf und Privatleben, in Unternehmen, Behörden und Vereinen. Die Mittel werden immer knapper und im Extremfall „geht nix mehr".
Damit Menschen in schwierigen Situationen zielgerichtet handlungsfähig bleiben, sind gute Problemlösungen und Ideen notwendig. Dafür müssen sie in einem inneren Zustand sein, in dem sie Zugang zu ihrem kreativen Potential haben und in dem sie die bisherige (Problem)Sichtweise verändern können. Dass und wie dies funktioniert, erläutert der Coach und Musikpädagoge Bernd Dahlhaus in diesem Vortrag.

41-004 Mi., 06.03.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Bernd Dahlhaus

Probleme leicht gemacht

– Ideen für ein leicht(er)es Leben –

Auch wenn es oft so erscheint, entstehen Probleme nicht von alleine. Verschiedene äussere und innere Faktoren müssen zusammen kommen, damit ein Problem überhaupt erst seine leidvolle Wirkung entfalten kann.
In dem Vortrag erklärt der Coach und Musikpädagoge Bernd Dahlhaus dem berühmten ahnungslosen „Marsmännchen", wie man zuverlässig ein Problem erzeugen und mit Sicherheit aufrecht erhalten kann.
Achtung: Die Teilnahme am Vortrag geschieht auf eigene Verantwortung, denn es könnte sein, dass Sie ein Experte darin werden, sich selbst ganz leicht beeindruckende Probleme zu schaffen …

41-005 Mi., 16.10.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Bernd Dahlhaus

What it´s all about

– Was (mir) für eine gute Zukunft wichtig ist –

Meinungen darüber, was in der Welt „wahr und richtig" ist und was „zur Lösung der Probleme dringend getan" werden müsste, gibt es viele. Statt sich jedoch im Nachdenken und Debattieren über das große Ganze zu verlieren, könnte man auch im Kleinen – und vielleicht sogar bei sich selbst – beginnen.
Was kann der einzelne im Rahmen seiner begrenzten Gestaltungsmöglichkeiten (mehr) tun, um das eigene Potential (mehr) zu entfalten und dadurch zu einem „freundlichen Universum" (Albert Einstein) beizutragen?
In diesem Vortrag berichtet der Coach und Musikpädagoge Bernd Dahlhaus anhand von Beispielen aus seiner Tätigkeit, wie persönliches Sinnerleben, die Integration von Kognition und Intuition und ein systemisches Denken die Persönliche Lebensqualität und das Miteinander verbessern können und eine gute Zukunft wahrscheinlicher machen.

41-006 Mi., 13.11.13, 20:00 - 22:15 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Bernd Dahlhaus

Wenn Sie sich von einer Veranstaltung abmelden möchten, muss die Abmeldung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn erfolgen. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.

Fortbildungsangebote für Erzieherinnen in Kindertagesstätten und Familienzentren

Lösungsorientierte Elterngespräche führen

Gemeinsame Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Familienzentren und Grundschulen

In der Praxis stellen Eltern und Kinder vielfältige Erwartungen und Anforderungen. Gespräche aus unterschiedlichen Gründen und mit individuellen Fragestellungen sind wichtige Grundlagen für die Zusammenarbeit. Informations-, Entwicklungs- oder Konfliktgespräche erfordern pädagogische Kompetenzen, Einfühlungsvermögen und situationsorientierte Vorgehensweisen.
Anhand von praktischen Beispielen aus dem eigenen Arbeitsfeld werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen und gemeinsam Lösungswege erarbeiten:

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Zielsetzung, Planung und Gestaltung von Gespärchen
- Mitarbeit der Eltern durch Vereinbarungen
- Auftragsklärung und Grenzsetzung
- Umgang mit Belastungen und Konfliktsituationen

Es besteht die Möglichkeit, Situationen und Fragen aus der Praxis der Teilnehmer/Innen einzubeziehen.

41-007 Mi., 25.09.13, 19:00 - 22:15 Uhr
4 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Wenn die Fetzen fliegen… Konflikte mit Kindern lösen

Fortbildung für Personen in der Kindertagespflege

Im Umgang mit Kindern ist grundsätzlich eine akzeptierende und konsequente Haltung von großer Bedeutung. Sie brauchen für ihre Entwicklung zu einem rücksichtsvollen und selbstbewussten Menschen einen Rahmen mit klaren Regeln und Grenzen. Im erzieherischen Alltag begegnen wir immer wieder kindlichen Verhaltensweisen, die uns verwundern und auffällig oder grenzenlos erscheinen. Als Erzieherin reagieren wir oft hilflos oder verärgert. In diesen Konfliktsituationen sind wir immer wieder neu gefordert, kindliche Anliegen und Bedürfnisse zu verstehen und zu reflektieren. Durch einen gemeinsamen Verständigungsprozess zwischen ErzieherIn und Kind können Konflikte gelöst und Regeln ausgehandelt werden. Anhand von praktischen Beispielen werden wir folgende Fragen reflektieren:

- Was brauchen Kinder?
- Welche Auffälligkeiten begegnen mir?
- Wie kann ich ihre individuellen Stärken sehen?
- Wie kann ich mich verständigen und Konflikte mit ihnen lösen?

Es besteht die Möglichkeit, Situationen und Fragen aus der Praxis der TeilnehmerInnen einzubeziehen.

41-008 Do., 10.10.13, 19:00 - 22:15 Uhr
4 UStd., 45,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Vom Streiten und Schlichten im Kindergarten

Tagesseminar

„He, ich will das Auto haben!", so ist es im Kindergarten oft zu hören. Wenn Kinder mit ihrer Unterschiedlichkeit und ihren vielfältigen Interessen zusammen treffen, sind Konflikte nicht nur normal, sondern sie bieten auch eine Lernchance und ein soziales Übungsfeld. Die Konfliktstrategien sind jedoch sehr verschieden und nicht selten enden sie in dem Beharren auf die eigene Position bei gleichzeitigen vernichtenden Vorwürfen an die andere Streitpartei. Für eine konstruktive Streitklärung sind u. a. das Zuhören und sich Hineinführen, das Formulieren der eigenen Wünsche und Bedürfnisse sowie das gemeinsame Suchen nach Lösungen wesentliche Elemente. Das Konzept der Streitschlichtung und Mediation zeigt Wege und Methoden auf, wie in einzelnen Schritten eine positive Streitkultur entwickelt werden kann.
Das Tagesseminar für Erzieherinnen vermittelt das praktische Vorgehen der Mediation/Streitschlichtung in der pädagogischen Arbeit mit Vorschulkindern, gibt Anregungen zur Systematischen Entwicklung von sozialen Kompetenzen und widmet sich Ihren Fragen rund ums Streiten und Schlichten.

41-009 Mo., 11.11.13, 09:00 - 17:00 Uhr
8 UStd., 56,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Franz-Josef Lotte

Basis-Qualifikation „SeniorenbegleiterIn"

Begleitung am Lebensende

42-001 Do., 03.01.13, 17:00 - 18:30 Uhr
2 UStd., 8,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Petra Baumann
Anmeldung: Bildungsinstitut für soz. Gerontologie und Ehrenamt, Tel.: 02552 14194, bildungsinstitut@stiftung-st-josef.de

42-002 Di., 29.01.13, 17:00 - 18:30 Uhr
2 UStd., 8,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Gabriele Wilpsbäumer
Anmeldung: Bildungsinstitut für soz. Gerontologie und Ehrenamt, Tel.: 02552 14194, bildungsinstitut@stiftung-st-josef.de

42-003 Mi., 06.02.13, 17:00 - 18:30 Uhr
2 UStd., 8,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Sonja Bauer
Anmeldung: Bildungsinstitut für soz. Gerontologie und Ehrenamt, Tel.: 02552 14194, bildungsinstitut@stiftung-st-josef.de

42-004 Di., 19.02.13, 17:00 - 18:30 Uhr
2 UStd., 8,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Andreas Plietker
Anmeldung: Bildungsinstitut für soz. Gerontologie und Ehrenamt, Tel.: 02552 14194, bildungsinstitut@stiftung-st-josef.de

Diese Kurse finden in Kooperation mit dem Bildungsinstitut für soziale Gerontologie und Ehrenamt in Emsdetten statt.

kidix
Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, andere Kinder kennenlernen.
Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche mit der Kursleitung, Beobachten und Kind-entdecken.
Gemeinsame Zeit: spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen.

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren. Kidix ist das neue Eltern-Kind-Kurskonzept für alle katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW. Der Kurs wird durchgeführt von ausgebildeten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat.

Konflikte verstehen

Konfliktmanagement im beruflichen Alltag

Konflikte führen zu Spannungen im beruflichen Alltag. Viele Menschen verbinden mit Konflikten negative Erfahrungen. Wird der Konflikt nicht angesprochen, so führt dies zu Einschränkungen im eigenen Handeln. Durch Konflikte wird aber immer ein Veränderungsbedarf deutlich. Die kreativen Impulse, die in Konflikten stecken besser zu verstehen und eigenen Handlungskompetenzen zu stärken, ist ein Anliegen des Seminars.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmen und Verstehen von Konflikten
- Wie nehme ich mich und andere im Umgang mit Konflikten war
- Bearbeitung von Konfliktsituationen aus der eigenen Praxis
- Erkennen unterschiedlicher Konfliktarten

Die Arbeit erfolgt in einem geschützten Raum, so dass die Teilnehmer/Innen die Möglichkeit haben, sich mit Kommunikationsformen in der Gruppe auszuprobieren. Das Seminar wendet sich an alle Personen, die ihre eigene Handlungskompetenz im Umgang mit Konflikten überdenken möchten und neue Verhaltensweisen im Umgang mit Konflikten erlernen möchten.

41-012 Di., 15.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 90,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Gerhard Gehring

Gespräche führen und leiten

Ein Angebot für ehrenamtlich engagierte Menschen aus Pfarrgemeinden, Vereinen u. Vorständen

Arbeitsbesprechungen, Konferenzen, Sitzungen und Gespräche in der Gemeinde, in Vereinen oder Vorständen zu führen und zu leiten erfordern eine klare Zielsetzung. Der Gesprächsleiter/die Gesprächsleiterin sollte zuhören können, die Sichtweisen und Vorstellungen der anderen Gesprächsteilnehmer/-Innen einbeziehen und die Ergebnisse zusammenfassen bzw. sichern. An diesem Abend werden Grundlagen der Gesprächsführung für Sitzungen, Diskussionen, Besprechungen oder Verhandlungen vermittelt und anhand von praktischen Beispielen vertieft. Es besteht die Gelegenheit, Situationen und Fragen der Teilnehmer/Innen ein zu beziehen.

42-005 Mi., 26.06.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 29,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Fort- und Weiterbildungen für Pädagogisch Tätige

Inklusion behinderter Menschen

Seminar für Pädagogisch Tätige

Behinderte Menschen sollen zu einem selbständigen Leben mitten in unserer Gesellschaft befähigt werden. Hier leistet das WKS Modell, welches von dem Niederländer Willem Kleine Schaars entwickelt wurde, einen wesentlichen Beitrag. Die Betreuung behinderter Menschen setzt mit Hilfe seines Assistenzmodells auf Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Das WKS Modell wird bereits in den Niederlanden, Deutschland, Österreich und der Schweiz mit großem Erfolg angewandt. Es sind bereits mehrere Publikationen erschienen.

Herr Gehring ist Diplom Sozialarbeiter und Supervisor (DGSv) und berichtet über die Erfahrungen mit diesem Modell in seiner Einrichtung.

41-013 Di., 08.10.13, 19:30 - 21:45 Uhr
3 UStd., 8,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Gerhard Gehring

Wahrnehmen – Verstehen – Handeln

Supervision für pädagogische Fachkräfte

Ständige Veränderungen und unterschiedliche Situationen im Berufsalltag stellen immer wieder neue Anforderungen und erzeugen in der heutigen Zeit zunehmend Stress und persönliche Spannungen. Sie können ein Gefühl der Überforderung auslösen und somit an die Grenze der Belastbarkeit führen. Supervision bietet einen geschützten Rahmen, um den Umgang mit belastenden Arbeitssituationen zu erleichtern, berufliches Handeln zu reflektieren und neue Perspektiven für berufliche Konfliktsituationen zu entwickeln. In der Gruppe von Gleichgesinnten steht die gemeinsame Suche nach angemessenen Lösungen im Vordergrund. Der gemeinsame Austausch bietet vielfältige Möglichkeiten, persönliche Handlungsmuster zu entdecken, sich zu entlasten und sich gegenseitig zu stärken, um neue Wege auszuprobieren.

41-015 Mi., 13.02.13, 19:00 - 20:30 Uhr,
6 Abende (14 tgl.), 12 UStd., 110,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Baby in Bewegung

Babys Lieblingslieder zum Recken, Strecken und die Welt entdecken

Reinhard Horn, der bekannte und beliebte Kinderliederpädagoge, kommt mit wundervollen Liedern für die Allerkleinsten. Von den vertrauten Babyliedern, wie zum Beispiel „Wie das Fähnchen auf dem Turme" oder „Hoppe hoppe Reiter", bis hin zu bekannten Kinderversen.

All das findet in diesem Praxisseminar seinen Platz, denn nicht nur in der Gehirnforschung und Säuglingsforschung ist die Bedeutung vom Singen und Bewegung für die Entwicklung hinreichend belegt. Gerade in der Beziehung und dem vertrauten Kontakt zur Mama/Papa/Eltern/Tagesmutter/Erzieherin erfährt das Baby die liebevolle Sicherheit, in der es wachsen kann. Und genau diese liebevolle Sicherheit kann so wundervoll einfach und einfühlsam mit diesen tollen „Babys Lieblingsliedern" geschaffen werden.

Diese Lieder bieten neben den wunderschönen Melodien viele Spiel- und Bewegungsideen, um Kontakt- und Beziehungsmöglichkeiten zu entwickeln. Daher sind die Lieder nicht nur für die Familie, sondern auch und gerade für Mamas, Papas, Eltern, Tagesmütter, Erzieher und Kinderkrippen eine wertvolle Unterstützung.

41-014 Mi., 10.04.13, 14:30 - 17:30 Uhr
4 UStd., 18,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Reinhard Horn

„Wo ist der frische Wind geblieben?"

Die katholische Kirche 50 Jahre nach dem II. Vatikanischen Konzil

Vortrags- und Gesprächsabend

Seite 73

Mediation

Konstruktiv streiten – Effektiv gewinnen

Viele kennen Situationen, wo ungelöste und zermürbende Konflikte in Beruf, Schule, Familie, Nachbarschaft oder Freizeit das Leben schwer werden lassen. Die Positionen scheinen unverrückbar und Lösungen sind nicht in Sicht. Was ist noch möglich? Die Mediation strebt in solchen Fällen an, dass die Konfliktparteien mit Hilfe eines Mediators – einer neutralen dritten Person – eigenverantwortlich Lösungen finden, von denen alle Beteiligten profitieren. In einem strukturierten Verfahren ergründen die Konfliktparteien vom Mediator moderiert den Streit. Meinungen, Interessen und Sichtweisen werden ausgetauscht. Weiterhin werden emotionale Störungen sowie die Wünsche und Bedürfnisse benannt, um im Anschluss gemeinsam eine konstruktive Lösung zu finden. Ein solches Mediationsverfahren sowie auch Trainings zur Konfliktgestaltung fördern die eigene Kompetenz Konflikte zu gestalten. Dadurch steigert sich die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität im Beruf und Alltag.

41-016 Do., 05.09.13, 19:30 - 21:45 Uhr, 5 Abende, 15 UStd., 42,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Franz-Josef Lotte

Bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung die Kursnummer anzugeben.

„Bis hierher und nicht weiter" – Wie grenze ich mich ab?

Workshop für MitarbeiterInnen in Pflegediensten und in der Altenhilfe

In der Betreuung von Senioren oder hilfsbedürftigen Menschen gibt es immer auch Situationen, die mir unangenehm sind, mich verunsichern oder meine persönlichen Grenzen überschreiten. Wir besitzen eine innere Stimme, um Ärger, Ängste und Grenzverletzungen wahrzunehmen. Ängstlichkeit und Ohnmacht spiegeln sich ebenso wie Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen im Verhalten wider und wirken sich auf die Beteiligten aus.

In diesem Abend werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie erkenne ich meine persönlichen Grenzen?
- Welche Möglichkeiten gibt es mit Grenzverletzungen umzugehen?
- Welche individuellen Stärken besitze ich, um eigene Bedürfnisse und Vorstellungen durchzusetzen?
- Was hindert mich Grenzen zu setzen bzw. einzufordern?

Anhand von Beispielen, die auch mitgebracht werden können, werden wir nach individuellen Lösungen suchen. Dazu sind Sie herzlich eingeladen.

41-017 Mi., 20.02.13, 19:00 - 22:15 Uhr
4 UStd., 42,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

Basiskompetenz Ehrenamt

Dieses Seminar bietet interessierten Frauen u. Männern vor- bzw. parallel zur ehrenamtlichen Mitarbeit in einer Pfarrgemeinde persönlich u. für die Tätigkeit selbst grundlegende Kenntnisse zu erwerben. Der Basiskurs gliedert sich in vier Blöcke:

Block 1:
Theologischer Grundkurs
Glaubenswissen, Bibelarbeit, Spiritualität etc.…

Block 2
Pädagogik
Gruppenprozesse; Umgang mit Konflikten, Gruppenleitung; Methodentraining, Reflektion etc…

Block 3
Rhetorik
Kommunikationstraining, Moderation; (seelsorgliche) Gesprächsführung, Begleitung, etc…

Block 4
Grundsätzliche Kenntnisse: Rechtsfragen, Versicherung, Kooperationen/Vernetzungen, Ansprechpartner, Strukturen, Medien, Öffentlichkeitsarbeit

Pro Block jeweils 4 Abende á 3 Unterrichtsstunden (gesamt 12); insg. 16 Abende plus evtl. Wochenendseminare (z. B. Spiritualität/Bibelarbeit v. freitags 17 Uhr bis samstags 15:00 Uhr in einem Bildungshaus).

Nach Bedarf u. auf Anfrage Themat. Aufbaukurse (z. B. Seniorenbegleiter „Dülmener Modell; Liturgie-seminar; Elternkompetenzkurse KESS/KESS-glauben etc…)" sind möglich.
Näheres in Ihrer FBS

„Lebensgestaltung und Lebensformen im Alter"

Vortrags- und Gesprächsabend
mit Dr. Henning Scherf
am 25. September 2013
in Emsdetten

– Nähere Informationen folgen –

Qualifizierungsseminare in der Tagespflege

Qualifizierung für Tageseltern nach DJI

Vertiefungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Tagesmütter oder -väter, die in ihrer Familie einen Betreuungsplatz für ein Tageskind einrichten möchten oder bereits Kinder bei sich oder im fremden Haushalt betreuen. Mit der Aufnahme von Tageskindern übernehmen Tageseltern die Verantwortung für deren Pflege, Erziehung, Bildung und Förderung, eine Aufgabe, die neben Liebe zum Kind viele fachliche und persönliche Fähigkeiten erfordert.

Die besondere Betreuungsform in der eigenen Familie wirft viele Fragen auf, die an den Vormittagen angesprochen und bearbeitet werden:

- Rechtliche und finanzielle Situation von Tageseltern
- Motivation und Zielsetzung
- Bedingungen und Phasen des Tagespflegeverhältnisses
- Die veränderte Familiensituation mit einem Tageskind
- Entwicklungspsychologische Grundlagen und spezielle Fördermöglichkeiten in der Tagespflege
- Erziehungshandeln im Alltag
- Umgang mit Konflikten
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Persönliches Betreuungsprofil

Die Teilnehmerinnen erhalten nach regelmäßiger Teilnahme ein Zertifikat.

Die Fortbildung findet statt in Kooperation mit der Fachberatung Tagespflege des Diakonischen Werkes des Ev. Kirchenkreises ST-COE-BOR. Die Maßnahme wird durch das Kreisjugendamt Steinfurt gefördert.

Eine Kinderbetreuung während der Seminarzeiten ist auf Anfrage möglich. Parallel zum Grundkurs wird ein Erste-Hilfe-Kurs mit 16 Unterrichtsstunden angeboten.

Mitzubringen: Schreibmaterial

41-018 Mi., 06.02.13, 08:30 - 11:30 Uhr, 20 Termine, 80 UStd., 150,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Martina Pollok/Maria Hardensett-Wald
Anmeldung: Diakonisches Werk des Ev. Kirchenkreises ST-COE-BOR e. V., Fachberatung Kindertagespflege, Tel.: 02551 14444

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Qualifizierung für Tageseltern nach DJI

Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an Tagesmütter oder -väter, die in ihrer Familie einen Betreuungsplatz für ein Tageskind einrichten möchten oder bereits Kinder bei sich oder im fremden Haushalt betreuen. Mit der Aufnahme von Tageskindern übernehmen Tageseltern die Verantwortung für deren Pflege, Erziehung, Bildung und Förderung, eine Aufgabe, die neben Liebe zum Kind viele fachliche und persönliche Fähigkeiten erfordert. Die besondere Betreuungsform in der eigenen Familie wirft viele Fragen auf, die an den Vormittagen angesprochen und bearbeitet werden:

- Rechtliche und finanzielle Situation von Tageseltern
- Motivation und Zielsetzung
- Bedingungen und Phasen des Tagespflegeverhältnisses
- Die veränderte Familiensituation mit einem Tageskind
- Entwicklungspsychologische Grundlagen und spezielle Fördermöglichkeiten in der Tagespflege
- Erziehungshandeln im Alltag
- Umgang mit Konflikten
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Persönliches Betreuungsprofil

Die Teilnehmerinnen erhalten nach regelmäßiger Teilnahme ein Zertifikat.

Die Fortbildung findet statt in Kooperation mit der Fachberatung Tagespflege des Diakonischen Werkes des Ev. Kirchenkreises ST-COE-BOR. Die Maßnahme wird durch das Kreisjugendamt Steinfurt gefördert.

Eine Kinderbetreuung während der Seminarzeiten ist auf Anfrage möglich. Parallel zum Grundkurs wird ein Erste-Hilfe-Kurs mit 16 Unterrichtsstunden angeboten.

Mitzubringen: Schreibmaterial

41-019 Mi., 11.09.13, 08:30 - 11:30 Uhr, 20 Termine, 80 UStd., 150,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Martina Pollok/Maria Hardensett-Wald
Anmeldung: Diakonisches Werk des Ev. Kirchenkreises ST-COE-BOR e. V., Fachberatung Kindertagespflege, Tel.: 02551 14444

Umgang mit Konflikten in der Kindertagespflege

Konfliktgespräche lösungsorientiert führen

In Konfliktsituationen geht es um die Befindlichkeiten der Beteiligten und Gefühle wie Wut, Ärger, Enttäuschung, Trauer, Ohnmacht … spielen eine große Rolle. Streitgespräche und Stress lassen sich meist vermeiden. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich nicht nur von den eigenen Gefühlen leiten zu lassen. In den Gesprächen geht es darum, sich auf ein gemeinsames Anliegen zu verständigen und den Erziehungsauftrag für das Kind im Blick zu behalten. Voraussetzung für die Konfliktbearbeitung ist die Gesprächsbereitschaft untereinander, um gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Anhand von Beispielen, die auch von den Teilnehmern eingebracht werden können, werden wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Zielsetzung, Planung und Gestaltung von Gesprächen
- Möglichkeiten der Konfliktbearbeitung
- Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten
- Auftragsklärung und Grenzsetzung

41-020 Do., 14.02.13, 19:30 - 21:45 Uhr, 2 Abende, 6 UStd., 58,00 €
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Adelheid Große Thier

NETZWERK

BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Das Netzwerk „Horizonte" präsentiert Ihnen wieder ein vielfältiges Seminarangebot zur beruflichen Qualifikation für 2012/2013.
Als Netzwerkpartner begrüßen Sie die Familienbildungsstätten Bocholt, Gronau, Ibbenbüren, Nordhorn, Osnabrück, Rheine und Steinfurt.
Unser Angebot zur beruflichen Weiterbildung richtet sich vornehmlich an Mitarbeiter/innen aus pädagogischen und psychosozialen Berufsfeldern, sowie Verantwortliche aus dem Bereich Personalmanagement und trägt dem vielfach geäußerten Wunsch nach einem regional orientierten und differenzierten Angebot der berufsspezifischen Fortbildung Rechnung.

Palliativpflegekurs

Einführung in die Palliativpflege für Pflegekräfte

Der Kurs bietet eine Einführung für Mitarbeiter/innen pflegender Berufe. Vermittelt wird ein ganzheitliches Konzept der Behandlung, Pflege und Begleitung schwerkranker Menschen.
Inhalte sind:

- Palliativmedizin im häuslichen Umfeld
- Palliativmedizin unter häuslichen Bedingungen
- Palliative Schmerzmedizin
- Endphase, Symtomkontrolle

Beginn: Mi., 06. Februar 2013, ab 15:00 Uhr, 4 mal, 14-tägig
Leitung: Magdalene Heitkamp und Referententeam
Gebühr: 60,00 €
Ort: Familienbildungsstätte Ibbenbüren

Anmeldungen nimmt die Familienbildungsstätte Ibbenbüren, Klosterstraße 21, 49477 Ibbenbüren, Tel: 05451/96440, Fax: 05451/ 964496, e-Mail: info@fabi-ibbenbueren.de, www.fabi-ibbenbueren.de, entgegen.

Älterwerden als Erzieherin – Fortbildung für Leitungskräfte –

Demographie als Herausforderung in Kindertagesstätte und Familienzentrum

„Älter werden heißt selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse ändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen."

Johann Wolfgang von Goethe

Goethe nannte das Älterwerden: ein „neues Geschäft" antreten bzw. ein neues Rollenfach übernehmen. Die Veränderungen, die u. a. durch den demographischen Wandel und die rasanten Veränderungen in einer globalen, technisierten Welt beschleunigt werden, machen sich zunehmend in der Arbeit der Kindertageseinrichtungen bemerkbar. Die Zukunft hat schon begonnen. Dieses Seminar möchte Sie als Leitungskräfte dazu einladen, durch die demographische Zukunftsbrille auf Ihre Einrichtung und Ihr Personalmanagement zu schauen.
Sie werden in dieser Veranstaltung die Möglichkeit haben, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Was bedeutet demographischer Wandel in der Kita?
- Wie kann sich das auf unsere Zielgruppe (Kinder/ Eltern) und unsere Kooperationspartner auswirken?
- Welche Personalpolitik und Instrumente der Personalgewinnung bzw. Personalpflege sind angemessen, um als Arbeitgeber attraktiv zu bleiben?
- Was sind Wege der betrieblichen Gesundheitsförderung, um den Themen Älterwerden im Beruf und Generationswechsel angemessen und kreativ zu begegnen?
- Wie kann ich als Führungskraft das Thema Demographie konkret in mein Alltagshandeln einbinden? Etc. …

Wir werden uns gemeinsam auf den Weg begeben, um erste Antworten und Anregungen dafür zu entwickeln, wie Sie in Ihrer Einrichtung mit der Herausforderung Demographischer Wandel und Veränderung der Arbeitskultur umgehen können.

Termin: Freitag, 22. Februar 2013, 19:00 - 16:00 Uhr
Leitung: Ursula Bolg, SCOP Münster, Dipl.-Päd./Supervisorin, DGSv, Deeskalations- und Gesundheits trainerin, Demographieberaterin
Gebühr: 56 € (inkl. Mittagsimbiss und Getränke)
Ort: Familienbildungsstätte Gronau

Anmeldungen nimmt die Familienbildungsstätte Gronau, Laubstiege 15, 48599 Gronau, Tel: 02562-93950, Fax: 02562-939595, e-Mail: fbs-gronau@bistum-muenster.de, www.fbs-gronau.de entgegen.

Lust und Frust in der Leitungsrolle

Allein auf weiter Flur oder geht es auch anders?

Wer eine Leitungsrolle übernimmt, trägt die Verantwortung dafür, dass der übernommene Bereich sich gemäß dem Auftrag, den Kundenwünschen und den erforderlichen Veränderungsmaßnahmen in die richtige Richtung bewegt. Jeder ist aber auch für das eigene Selbstmanagement verantwortlich.
Wie sorge ich als Führungskraft gut für mich selber? Sich selbst in dieser Rolle als Führungskraft gut zu behandeln, heißt auch, sich damit auseinanderzusetzen, dass man selber zwar ein Teil des Teams ist und dennoch außerhalb dieses Kreises steht. Diese Form der „Alleinstellung" erleben Führungsverantwortliche oft auch als eine Form von Alleinsein oder Einsamsein, speziell in solchen Momenten, in denen sie unpopuläre Entscheidungen treffen und umsetzen müssen.
Diese Fortbildung richtet sich an Führungskräfte aus sozialen Arbeitsfeldern, die sich im Austausch mit anderen Leitungskräften gemeinsam stärken und nicht nur der Frage nachgehen wollen, was sie selber für sich tun können, sondern auch gemeinsam im Dialog und Austausch mit Kolleg/innen Antworten auf ihre Fragen entwickeln wollen.
Die Fortbildung findet in 2 Modulen statt. Die in Teil I erworbenen Kenntnisse können in der Praxis erprobt werden. Teil II dient dann der Vertiefung und Reflexion, wie die neuen Erkenntnisse in den Arbeitsalltag eingebracht und nachhaltig gestaltet werden können.

Termine: Mi., 20. Februar 2013 und Mi., 24. April 2013 09:00 - 16:30 Uhr
Leitung: Ursula Blg, Organisationsberaterin, Führungskräftetrainerin und Supervisorin DGSv, SCOP Münster
Gebühr: 205,00 € inkl. Mittagsimbiss
Ort: Familienbildungsstätte Bocholt

Anmeldeschluss ist der 01. Februar 2013

Anmeldungen nimmt die Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt, Tel: 02871-239480, Fax: 02871-2394823, www.fabi-bocholt.de, E-Mail: fabi-bocholt@bistum-muenster.de entgegen.

Krimistadt Münster

Seite 72

HebRech Workshop für Anwenderinnen

– Fortbildung für Hebammen, Tipps und Tricks zum HebRech –

Der Workshop richtet sich an freiberufliche Hebammen, die HebRech schon eine Weile kennen und das Programm besser und effektiver nutzen möchten. Ziel ist es, HebRech zu verstehen und optimal einzusetzen. Dabei werden sowohl theoretische Grundlagen vermittelt, als auch praktische Übungen durchgeführt. Erfahrungsgemäß besteht der Tag aus einer großen „Fragestunde", bei der alle möglichen Abrechnungsthemen angesprochen werden. Sie haben darüber hinaus die Gelegenheit, von den Erfahrungen Ihrer Kolleginnen zu profitieren – und umgekehrt.

Themen:

- Tipps und Tricks zur Bedienung von HebRech
- Umgang mit der Kassenliste, anteiliges Wegegeld, Auslagenmanager, Kursverwaltung, Serienbrief, Datensicherung, etc.
- Einsatz des Buchhaltungsteils (z. B. wie werden zusätzliche Buchungen eingegeben, wie funktioniert die Gewinnermittlung, etc.)

Allgemeines: Der HebRech-Workshop findet an Computern statt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Computer bzw. Laptop (Betriebssystem Windows) mit. Das Seminar wird durch Projektoren des Dozentenbildschirms auf Großbildleinwand unterstützt.

Termin: Do., 14. März 2013, 09:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Agneta Karcher
Gebühr: 160,00 € inkl. Mittagsimbiss
Ort: Familienbildungsstätte Bocholt

Anmeldeschluss ist der 22. Februar 2013

Anmeldungen nimmt die Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt, Tel: 02871-239480, Fax: 02871-2394823, www.fabi-bocholt.de, E-Mail: fabi-bocholt@bistum-muenster.de entgegen.

Miteinander stark werden

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Kindergarten

Die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen ist ein lebenslanger Prozess, die Basis hierfür wird jedoch bereits im Kindesalter gelegt. Die sozialen Interaktionen in den ersten Lebensjahren haben einen großen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Kindes, auf seine psychische und auch physische Gesundheit.

Bewegung ist neben der Sprache ein besonders geeignetes „Werkzeug", um soziale Verhaltensweisen zu erlernen. Bewegungsspiele beinhalten zahlreiche Situationen, die es erforderlich machen, dass Kinder sich mit ihren Spielpartnern auseinandersetzen, Regeln aufstellen, aushandeln und anerkennen, Konflikte lösen, Rollen übernehmen, den Umgang mit Erfolg und Misserfolg erlernen. Daher bieten Bewegungsaktivitäten und Spiele gute Gelegenheiten, um soziale Prozesse zu initiieren und die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen zu unterstützen.

In dem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie dies im Alltag der pädagogischen Arbeit im Kindergarten realisiert werden kann.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung.

In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Osnabrück

Termine: Do., 11. April 2013 und Do., 18. April 2013, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Renate Zimmer, Universität Osnabrück, Direktorin des *nifbe*, im Wechsel mit Carmen Huser (MA Elementarpädagogik, *nifbe*) Mareike Sandhaus (MA Sportwissenschaft UNI Osnabr.) Ricarda Menke (Dipl. Rehapädagogin, UNI Osnabrück)
Gebühr: 156,00 € inkl. Vollverpflegung
Ort: Familienbildungsstätte Osnabrück

Anmeldungen nimmt die Kath. Familienbildungsstätte Osnabrück, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück, Tel: 0541-358680, Fax: 0541-35866820, Internet: www.kath-fabi-os.de, entgegen.

Sie ...

.... arbeiten in einem pädagogischen, sozialen oder psychologischen Arbeitsfeld.

.... wollen Ihre berufliche und persönliche Kompetenz erweitern.

.... wollen die Qualität Ihrer Arbeitsergebnisse optimieren.

.... wollen Ihre Zufriedenheit in Ihrem Arbeitsfeld steigern.

.... suchen ein auf Ihre Firma/Einrichtung zugeschnittenes Seminarangebot, dass auf Ihre Vorstellungen und Wünsche abgestellt ist.

Wir bieten Ihnen ...

.... Konzepte und Methoden für einen effektiven Umgang mit MitarbeiterInnen, Teams und diversen beruflichen Arbeitsstrukturen.

.... kreative und innovative Methoden mit einer hohen Praxisrelevanz.

.... einen Raum, in dem Sie Ihre beruflichen Arbeitszusammenhänge und Rollen reflektieren und klären können.

.... einen Raum, in dem Sie Ihre persönlichen und beruflichen Handlungsmöglichkeiten qualifizieren und optimieren können.

.... auf Wunsch ein individuelles Bildungsangebot, dass die besonderen Bedingungen Ihrer Firma/Einrichtung angemessen berücksichtigt.

Sprechen Sie uns an! Ihre FBS Steinfurt

Medienkompetenz

– PC-Kurse im FBS-Projekt Familie und Computer –

Crash-Kurs Einführung in den PC

für Eltern mit Kindern ab dem 2. Schuljahr

Dieser Kursus gibt Eltern mit Kindern die Möglichkeit der Computereinführung an einem kompakten Wochenendtermin.

43-001 Fr., 03.05.13, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa., 04.05.13, 10:00 - 16:00 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

43-011 Di., 10.09.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 12.09.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Di., 17.09.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 19.09.13, 17:15 - 19:30 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

Internet und E-Mail

43-002 Fr., 11.01.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa., 12.01.13, 10:00 - 13:00 Uhr
8 UStd., 32,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

43-003 Fr., 26.04.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa., 27.04.13, 10:00 - 13:00 Uhr
8 UStd., 32,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

43-004 Fr., 06.09.13, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa., 07.09.13, 10:00 - 13:00 Uhr
8 UStd., 32,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

Anmeldung und Beratung zum FBS-Kursprogramm unter Tel. 02552-93550

Einführung in den PC für Frauen

43-005 Di., 22.01.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 24.01.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Di., 29.01.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 31.01.13, 17:15 - 19:30 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

43-006 Di., 24.09.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 26.09.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Di., 08.10.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 10.10.13, 17:15 - 19:30 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

Einführung in den PC für Menschen ab 50

43-007 Do., 20.06.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Di., 25.06.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 27.06.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Di., 02.07.13, 17:15 - 19:30 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

43-008 Di., 05.11.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 07.11.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Di., 12.11.13, 17:15 - 19:30 Uhr
Do., 14.11.13, 17:15 - 19:30 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

Einführung in den PC 50+

Crash-Kursus

43-009 Fr., 13.09.13, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa., 14.09.13, 10:00 - 16:00 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

43-010 Fr., 17.05.13, 17:00 - 21:00 Uhr
Sa., 18.05.13, 10:00 - 16:00 Uhr
12 UStd., 48,00 €
Steinfurt-Borghorst, Marienschule, Nikomedesstraße 6
Rainer Greiwing

FBS-Literatur

Seite 56

BÜRO BEDARF

Nutzen Sie Ihre Zeit, suchen Sie nicht lange. Bei uns finden Sie kompetente Beratung für

- Bürotechnik
- Büro- und Schulbedarf
- Büromöbel

Alles für's Büro

HAVES
Das aktuelle Büro

48282 Emsdetten
Frauenstraße 15/23
Tel. 02572-951103-0
Fax 02572-951103-30
haves@haves.de

48565 Steinfurt
Lechtestraße 3
Tel. 02552-4068
Fax 02552-62164
info@haves.de

PAPIERHAUS KLUMPS

48429 Rheine
Friedrich-Ebert-Ring 177-179
Tel. 05971-64430
Fax 05971-87941
info@papierhaus-klumps.de

Computer, Laptop vorhanden und dann ... oh je?

Angebot für Senioren 60Plus

Wer nur geringe oder keine Computerkenntnisse besitzt, kann in diesem Kurs die wichtigsten Grundlagen kennen lernen. In betont individuellem Tempo wird grundlegendes Wissen zum Aufbau und zur Funktion des Computers vermittelt. Weiterhin erhalten Sie eine Einführung in das Betriebssystem, damit Sie z. B. Programme starten, eigene Daten (Texte, Bilder, etc.) verwalten können. Die Sicherheit des PC´s spielt ebenso eine wichtige Rolle, damit der Start ins Internet erfolgen kann.

- Vorstellen interessanter Internetseiten (z. B. Reisen, Gesundheit)
- Suchmaschine GOOGLE etc.! – Lexikon oder Duden überflüssig?

Praxisorientierte Einführung in die Textverarbeitung mit Word (2007 ??):

- Erstellen von Dateien
- Speichern von Dateien
- Korrekturen
- Textgestaltung
- Zeichen- und Absatzformate
- Seitenlayout (Hoch-/Querformat)

43-012 Mo., 07.01.13, 09:30 - 11:00 Uhr 10 Vormittage, 20 UStd., 52,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Magdalene Pieper/Horst Krühler
Anmeldung: „Brücke", Tel.: 02572 14190

43-013 Mo., 22.04.13, 09:30 - 11:00 Uhr 10 Vormittage, 20 UStd., 52,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Magdalene Pieper/Horst Krühler
Anmeldung: „Brücke", Tel.: 02572 14190

43-014 Mo., 16.09.13, 09:30 - 11:00 Uhr 10 Vormittage, 20 UStd., 52,00 €
Emsdetten, Brücke, Mühlenstraße 31
Magdalene Pieper/Horst Krühler
Anmeldung: „Brücke", Tel.: 02572 14190

Fortbildungsangebote für Kursleiterinnen

Fachbereichstreffen für KursleiterInnen im Fachbereich Sport

Die Treffen bieten Gelegenheit, Erfahrungen aus der Kursarbeit auszutauschen, aktuelle Themen und organisatorische Fragen zu besprechen sowie die Programmplanung für das Folgejahr anzugehen.

41-021 Termin wird noch bekannt gegeben
4 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

41-022 Termin wird noch bekannt gegeben
4 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

Fachbereichskonferenz Geburtsvorbereitung

Die Treffen bieten Gelegenheit, Erfahrungen aus der Kursarbeit auszutauschen, aktuelle Themen und organisatorische Fragen zu besprechen sowie die Programmplanung für das Folgejahr anzugehen.

41-023 Termin wird noch bekannt gegeben
4 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

41-024 Termin wird noch bekannt gegeben
4 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Beate Jablonka

Fachbereichstreffen für Kursleiterinnen der Eltern-Kind-Gruppen

Diese Veranstaltung wendet sich an alle Kursleiterinnen der FBS im Eltern-Kind-Bereich. Neben der Möglichkeit zum kollegialen Austausch und der Reflexion wird an einem aktuellen Schwerpunktthema gearbeitet

41-027 Termin wird noch bekannt gegeben
6 UStd., gebührenfrei
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Marlies Gladisch

Fachbereichstreffen für Nähkursleiterinnen

Workshop für Kursleiterinnen des Regionalverbundes Kath. Erwachsenenbildung und Familienbildung.

41-028 Termin wird noch bekannt gegeben
3 UStd., gebührenfrei
Rheine, Familienbildungsstätte, Mühlenstr. 31
Marlies Gladisch

Fachbereichstreffen für Referenten des Fachbereichs Ernährung

41-029 Termin wird noch bekannt gegeben
4 UStd., gebührenfrei18
Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3
Marlies Gladisch

„Lebensgestaltung und Lebensformen im Alter"

Vortrags- und Gesprächsabend
mit Dr. Henning Scherf
am 25. September 2013
in Emsdetten

– Nähere Informationen folgen –

Tischlerei Potthoff

Mit uns entspannt modernisieren

Theodor-Fontane-Straße 6
48565 Steinfurt

Telefon: 02552/4566
Fax: 02552/62751
E-Mail: tischlerei-potthoff.com

Altenberge

Atelier Paul Winz („Kulturwerkstatt"), Bahnhofstr. 44
Arbeiten mit Sandstein 62

Villa Kindertraum, Am Hang 5
Kidix Eltern-Kind-Kurse 28
Elternstart NRW – PEKiP 28
Elternstart NRW – Babymassage 28

DRK-Familienzentrum Pusteblume, Spatzenweg 10
Turn- und Kletterstrolche 29

Emsdetten

Altenwohnheim St. Josef Stift, Am Markt 2 - 4
Wassergymnastik für Frauen 48
Aqua-Fit 48

Bauerncafé Dieckmann, Isendorf 49
Auf Entdeckungstour im Wald 32

Brücke, Mühlenstraße 31
Bewegungsübungen für Senioren 48
Basisqualifikation „SeniorenbegleiterIn" 86
Computer, Laptop vorhanden und dann … oh je? 93
Offener Lesekreis 56

Canu-Club, Kettelerstr. 6
BOP-Gymnastik 47

Familienzentrum Heilig-Geist, Kirchplatz 12
Kess erziehen 19

Familienzentrum Astrid Lindgren, Beckstraße 1
Von Kronprinzen, Sandwichkindern und Nesthäkchen 19
Kidix Spielen und Bewegen 24
Elternstart NRW – PEKiP 23
Elternstart NRW – Offener Eltern-Baby-Treff 23
Gartenpläne unter Anleitung erstellen 82
Pilates 45

Familienzentrum St. Joseph, Sträterstraße 1
Kess 16
Kidix Eltern-Kind-Kurse 25
Ruheinseln für Kinder 34

Kindergarten St. Martin, Grevener Damm 37
Hatha-Yoga 42

Kinderhaus Maria Sibylla Merian, Grünring 124
Kidix Spielgruppen 25

Pfarrheim Herz-Jesu, Karlstr. 25
Hatha-Yoga 41
Gymnastik für Frauen 47

Pfarrheim St. Joseph, Grünring 22
FBS-Musikgarten 24
Gymnastik für Frauen 47
Sportkurs für Männer 48

Pfarrheim St. Marien, Schützenstraße 41
Kidix Eltern-Kind-Kurse 25
Was macht uns innerlich stark? 79
Gymnastik für Frauen 47

Pfarrheim St. Pankratius, Rheiner Straße 15
Hatha-Yoga 41

Pfarrzentrum Heilig-Geist, Kirchplatz 13
Hatha-Yoga 42
Wirbelsäulengymnastik 44

Stroetmann's Fabrik, Friedrichstr. 1-2
Frauengesprächskreis 80

Waldgebiet Lindenstraße/ Kleine Schweiz
Waldspielgruppen 24

Greven

Gesundheitspraxis am Vosskotten, Am Vosskotten 12
Zu Besuch im Kräutergarten 39

Familienzentrum Kinderland, Wilhelm-Busch-Str. 13
Grenzen setzen 17
FBS-Musikgarten 25
Elternstart NRW 25
Knusper, knusper, Knäuschen 33

Flughafen Münster-Osnabrück (FMO), Hüttruper Heide 71 - 81
Flughafenführung 31 + 71

Horstmar

Borchorster Hof, Südring 2
Kidix Eltern-Kind-Kurse 26
Kess erziehen 16
Babysitter-Kurs 33
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 83
Farb-, Stil- und Imageberatung 35
Natürliches Schminken 35

Hauptschule, Fürstenwiese 1
Schnell, lecker, Kalorienarm 52
Pastinakenk, Schwarzwurzeln, Steckrüben und Co. 54

Kindergarten St. Elisabeth, Fritz-Schulte-Str. 4
Globuli & Co. 15

Horstmar-Leer

Kath. Kindergarten, Burgsteinfurter Straße 8
Kinder begegnen Abschied, Sterben und Tod 76

Pfarrheim, Kirchplatz 4
Kidix Eltern-Kind-Kurse 27
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 83
Fingerfood 53
Kochen im Wok 52
Workshop Acrylmalerei 65

Laer

Grundschule, Kolpingweg 9
Kidix Eltern-Kind-Kurse 26
Babysitterkurs 33
Nähen in Laer 61

Henrich-Valck-Kindergarten, Kolpingweg 6
Erste Hilfe bei Kindern und Wiederbelebung 15

Kindertageseinrichtung St. Ewaldi (MeiLa), Sportallee 1
Starke Eltern brauchen starke Kinder 16

Marienhospital, Pohlstraße 21
Geburtsvorbereitung für Paare 11

Pfarrzentrum, Königstr. 25
Mein Kind kommt in die Schule 19
Geselliges Tanzen 65+ 43
Verschiedene Sticktechniken 59

Speicher, Am Rathaus
Elternstart NRW – PEKiP 26

Metelen

Hauptschule, Zum Freistein 33

Lirum Larum Löffelstiel… 33
Ich lade mir einen Gast ein 33
Partyleckereien 54
Neue Ideen für Eintöpfe 54

„Oase", Kirchstr. 23

Kinder und Jugendliche im Internet 20
FBS-Musikgarten 27
Geocaching – Schatzsuche per GPS 32
Wie sag`ich`s meinem (Enkel-)Kinde? 76
Nein sagen lernen 80
Kochen im Wok 52

Nordwalde

Franziskushaus, Pröbstingstr. 22

Hatha-Yoga 41

Familienzentrum Im Wiesengrund, Im Wiesengrund 52

Gemeinsam erleben 27

Pfarrheim, Kirchstr. 4

Gehirnjogging mit Spaß 81
Verschiedene Sticktechniken 60
Nähen nach eigenen Wünschen 61
Quadratologo 64

Familienzentrum Wemhoff, Emsdettener Straße 17

Erziehen ohne Strafe und Belohnung – (wie) geht das? 17

Ochtrup

Clemens-August-Heim, Ostwall 1

Globuli & Co. 15
Verspannungen im Nacken – Was tun? 39
Verschiedene Sticktechniken 59
Wohnideen aus Filz 63
Fantasievolle Skulpturen mit Powertex 64

DRK-Heim, Piusstraße 10

Wirbelsäulengymnastik 44
Pilates 45
Gymnastik für Frauen 47

Pestalozzi-Schule, Prof.-Gärtner-Str. 4

Last-Minute-Gerichte für Berufstätige 52
Himmlische Desserts 52
Grillrezepte und köstliche Salate 53
Schnell, lecker, kalorienarm 54
Leckere Herbstküche 55
Plätzchenparade 55

Ochtrup-Langenhorst

Johannes-Haus, Metelener Straße 14 a

Geocaching – Schatzsuche per GPS 32
Fingerfood & Dips 53

Kindergarten St. Michael, Hauptstraße 45

Pilates 45

Ochtrup-Wellbergen

Pfarrheim, Dorfstraße

Globuli & Co. 15
Farb-, Stil- und Imageberatung 35
Verspannungen im Nacken – Was tun? 39
Kleine Snacks zu Bier und Wein 53
Turnhalle
Gymnastik für Frauen 47

Steinfurt-Borghorst

Adolph-Kolping-Kindergarten, Bussardweg 4

Kundalini-Yoga 41
Pilates für Fortgeschrittene 45

AWO-Kinderwelt, Schützenstraße 24

Kreatives Gestalten für die ganze Familie 31

Buchenberg, Liethweg

Waldspielgruppen 23

Familienbildungsstätte, Schulstr. 3
Unsere Kurse finden in der Regel in der FBS statt, sofern kein anderer Veranstaltungsort angegeben ist.

Kindergarten St. Nikolaus, Dumter Straße 113 d

Mein Kind kommt in die Schule 19

Kindergarten Don-Bosco, Hangenkamp 13

Pilates 45

Marienhospital Steinfurt, Mauritiusstr. 5

Infoabend zur Geburt 9
Wassergymnastik für Schwangere 9
Geburtsvorbereitung für Frauen 10
Rückbildungsgymnastik 11
Geschwister-Tag im Kreißsaal 12
Babyschwimmen 14
Stippvisite im Marienhospital 30
Abendvisite: Myome in der Gebärmutter 40
Abendvisite: Durchblutungsstörungen an den kleinsten Adern 40
Abendvisite: Rhythmus ist Leben! – Die Tachykardie 40
Abendvisite: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und Collitis 40
Abendvisite: Bewegung und Sport als Therapie 40
Abendvisite: Stürze im Alter
Abendvisite: Bandscheibenvorfall – Muss ich opieriert werden? 40
Abendvisite: Wege aus der Angst 40
Abendvisite: Moderne Verfahren zur Operation von Leistenbrüchen 40
Abendvisite: Schöne Füße – Hallux valgus, Hammerzehen und Co. 40

Marienschule, Nikomedesstr. 6

Einführung in den PC für 50+ 92
Crash-Kurs Einführung in den PC für Eltern mit Kindern 92
Einführung in den PC für Frauen 92
Internet und E-Mail 92

Steinfurt-Burgsteinfurt

Bagno

Naturkundliche Exkursion in die Nacht 34

Denkmal des Grafen Arnold, Burgstraße

Stadtrundgang mit der Wehmutter Anna Krechting 72

Familienzentrum St. Willibrord, Kreuzstiege 29

Abenteuer Kindergartenzeit 19

Stadtbücherei

Offener Lesekreis 57

Die Familienbildungsstätte Steinfurt dankt an dieser Stelle allen bei der Erstellung des Programmheftes 2013 beteiligten Frauen und Männern, besonders den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen in den Nebenstellen der FBS

Infos für Eltern und Tagesmütter

Diakonisches Werk / Fachberatung Tagespflege

Frau Heyder, Telefon 02551/14444

Hospiz-Initiative Steinfurt

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Koordinatorin: Vera Hilder

Kontakt: Marienhospital Steinfurt Tel: 02552-791156

www.hospiz-initiative-steinfurt.de

Das Bildungsinstitut der Stiftung St. Josef

„Gemeinsames Lernen für ein lebendiges Alter", so der Leitsatz **des Bildungsinstitutes für soziale Gerontologie und Ehrenamt,** das 2011 durch die Stiftung St. Josef in Emsdetten ins Leben gerufen worden ist. Mit dem Grundgedanken des ‚Lebenslangen Lernens' verbinden die Initiatoren die Idee, **Bildung rund um das Alter** anzubieten. Das bedeutet auf der einen Seite, Bildungsangebote zu schaffen für Menschen, die mit Senioren arbeiten bzw. diese begleiten, sei es als Ehrenamtliche, hauptamtliche Assistenzkräfte oder pflegende Angehörige. Ziel ist es hier, fachliches Wissen zu vermitteln, das sich auf die Einschränkungen aber auch Ressourcen des Alters bezieht und Handwerkszeug für alle Helfenden bieten soll. Auf der anderen Seite werden für die Senioren selbst nach und nach Angebote geschaffen. Unter dem Aspekt „Gelingendes Alter" sollen hier Themen rund um die Lebensgestaltung im Alter und seine kreativen und sinnstiftenden Möglichkeiten entstehen. Die Bildungsseminare finden in enger Kooperation mit der FBS Steinfurt statt.

Caritasverband für das Dekanat Steinfurt e. V.

Suchtberatung

Frau Hille: (0 25 52) 7 06 32
Herr Brinker: (0 25 52) 7 06 32
Frau Heckmann: (0 25 52) 7 06 33
Frau Melzer: (0 25 52) 7 06 30
Frau Stirnberg: (0 25 52) 7 06 31

Familienberatung bei Trennung und Scheidung

Frau Große Thier, (0 25 52) 7 06 44
(für Altenberge, Nordwalde u. Borghorst)

Frau Lodenkemper, (0 25 52) 7 06 43
(für Burgsteinfurt, Horstmar, Laer, Metelen und Ochtrup)
Beratungsstelle Emsdettener Straße 21
48565 Steinfurt

Betreuungsverein

Frau Wilmer, (0 25 52) 7 06 23
Frau Wolbeck, (0 25 52) 7 06 34
Beratungsstelle Emsdettener Straße 21
48565 Steinfurt

Frühförder- und Beratungsstelle

Steinfurt: (0 25 52) 61 03 03
Ochtrup: (0 25 53) 8 08 15

Familienunterstützender Dienst

Steinfurt: (0 25 51) 49 89
Ochtrup: (0 25 53) 9 94 12

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Steinfurt: Europaring
(0 25 51) 86 44 46

Emsdetten: Kirchstraße 18
(0 25 72) 9 41 90 19

Familienbildungsstätte Steinfurt

Schulstraße 3
48565 Steinfurt

Tel.:
(0 25 52) 93 55 0

Fax:
(0 25 52) 93 55 20

E-Mail:
info@fbs-steinfurt.de

Homepage:
http://www.fbs-steinfurt.de

Öffnungszeiten des FBS-Büros:
montags bis freitags
09.00 bis 12.00 Uhr
montags bis donnerstags
14.00 bis 17.00 Uhr

Broschüren · Bücher · Kataloge · Flyer · Prospekte · Laserformulare · Schnelltrennsätze · Integrierte Servicekarten · Personalisierung und vieles mehr

ivd
GmbH & Co. KG

Wilhelmstraße 240
49475 Ibbenbüren
Fon 05451 933-450
Fax 05451 933-195
verlag@ivd.de
www.ivd.de/verlag

Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Steinfurt

FBS Steinfurt | FBS Rheine | Fabi Ibbenbüren | KKBW Steinfurt

KONTAKT

Familienbildungsstätte Steinfurt

Schulstraße 3
48565 Steinfurt
Tel.: 0 25 52 - 9 35 50
Fax: 0 25 52 - 93 55 20
info@fbs-steinfurt.de
www.fbs-steinfurt.de

Zertifiziert durch Gütesiegel Weiterbildung 1411 - 034

Familienorientiert und immer nah dran!